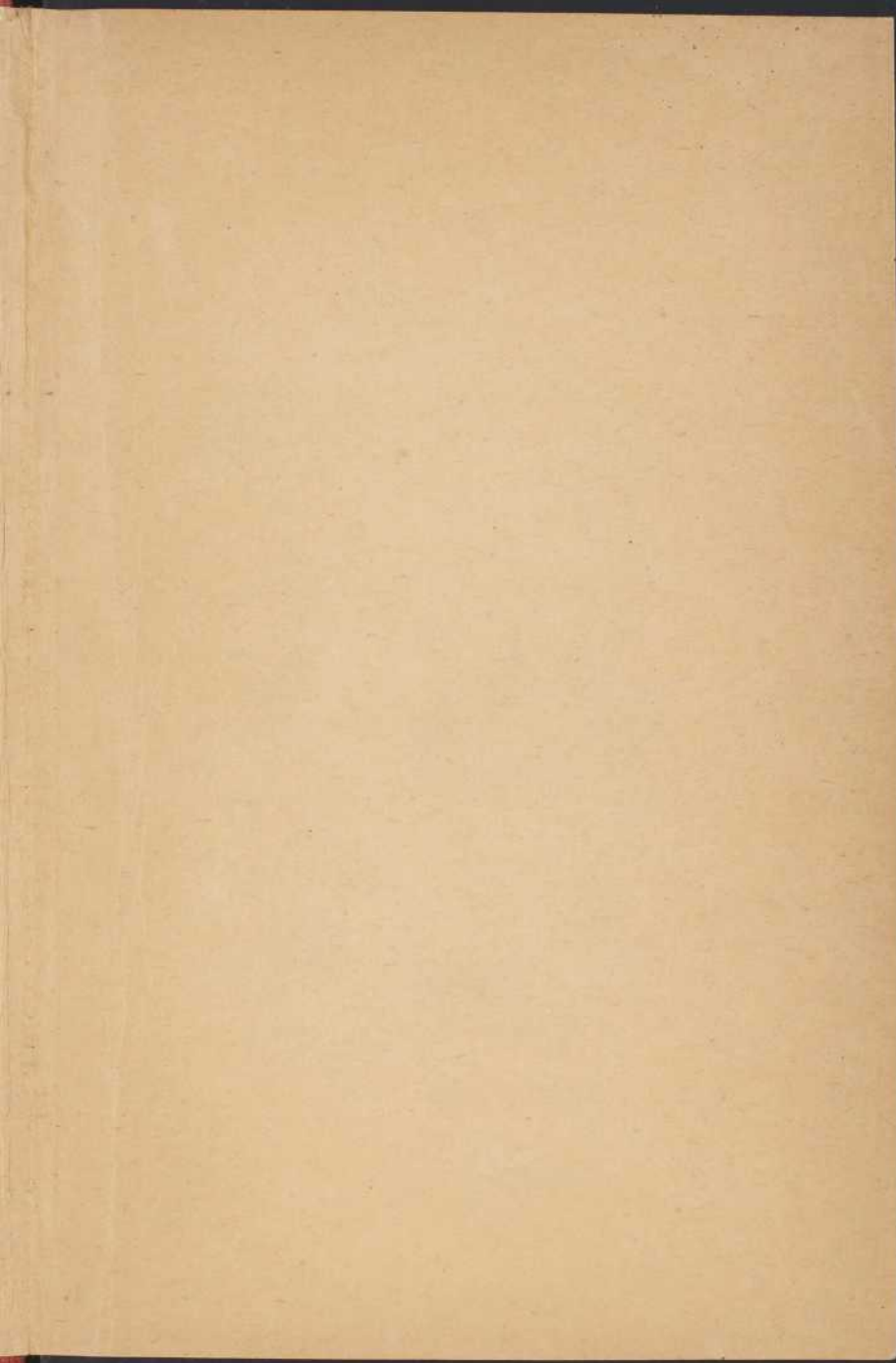


083



Bibliothèque Nationale du Québec





Dr V.- G. ROCINE

BON SANG == BEAU VISAGE



Le régime alimentaire des femmes
qui veulent être belles

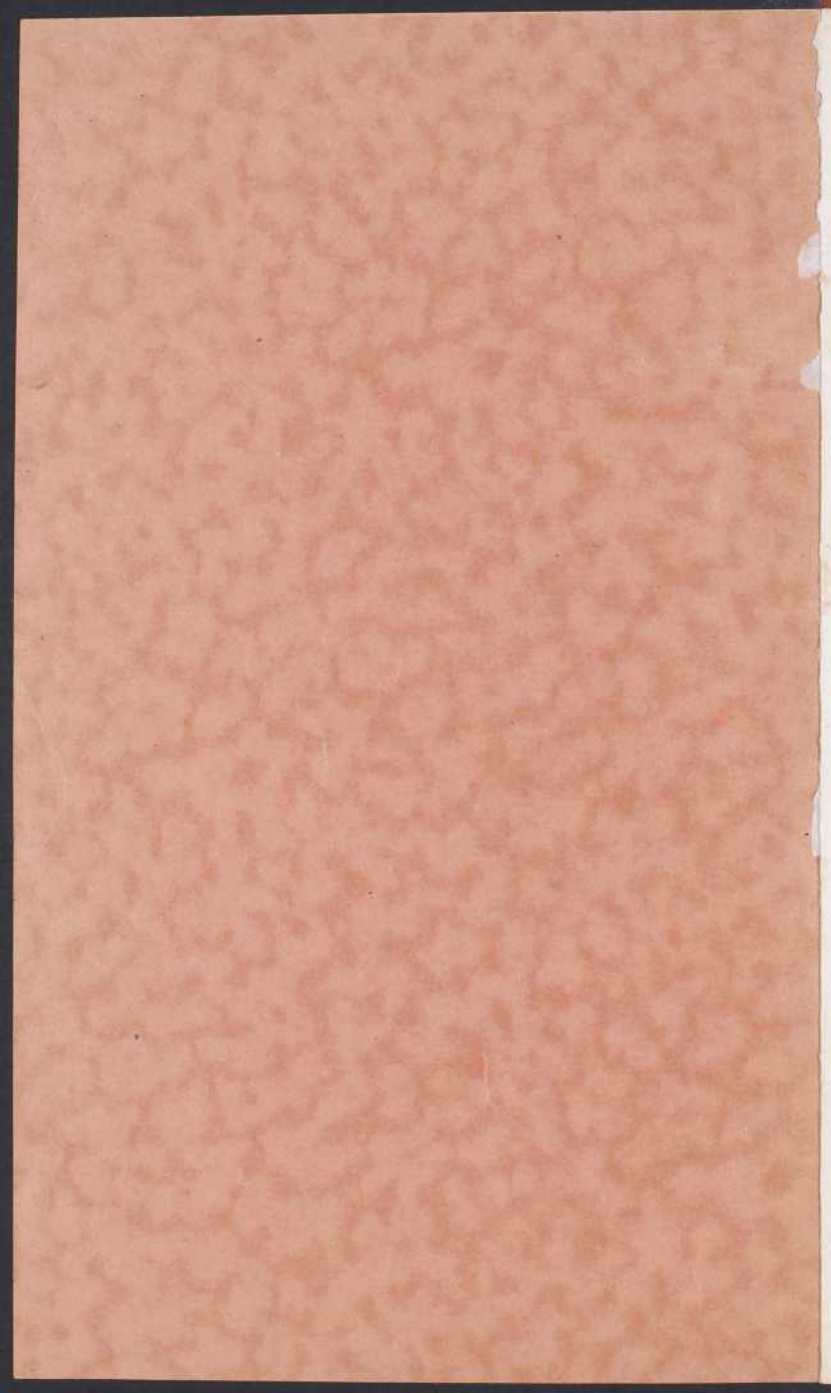


Editions :

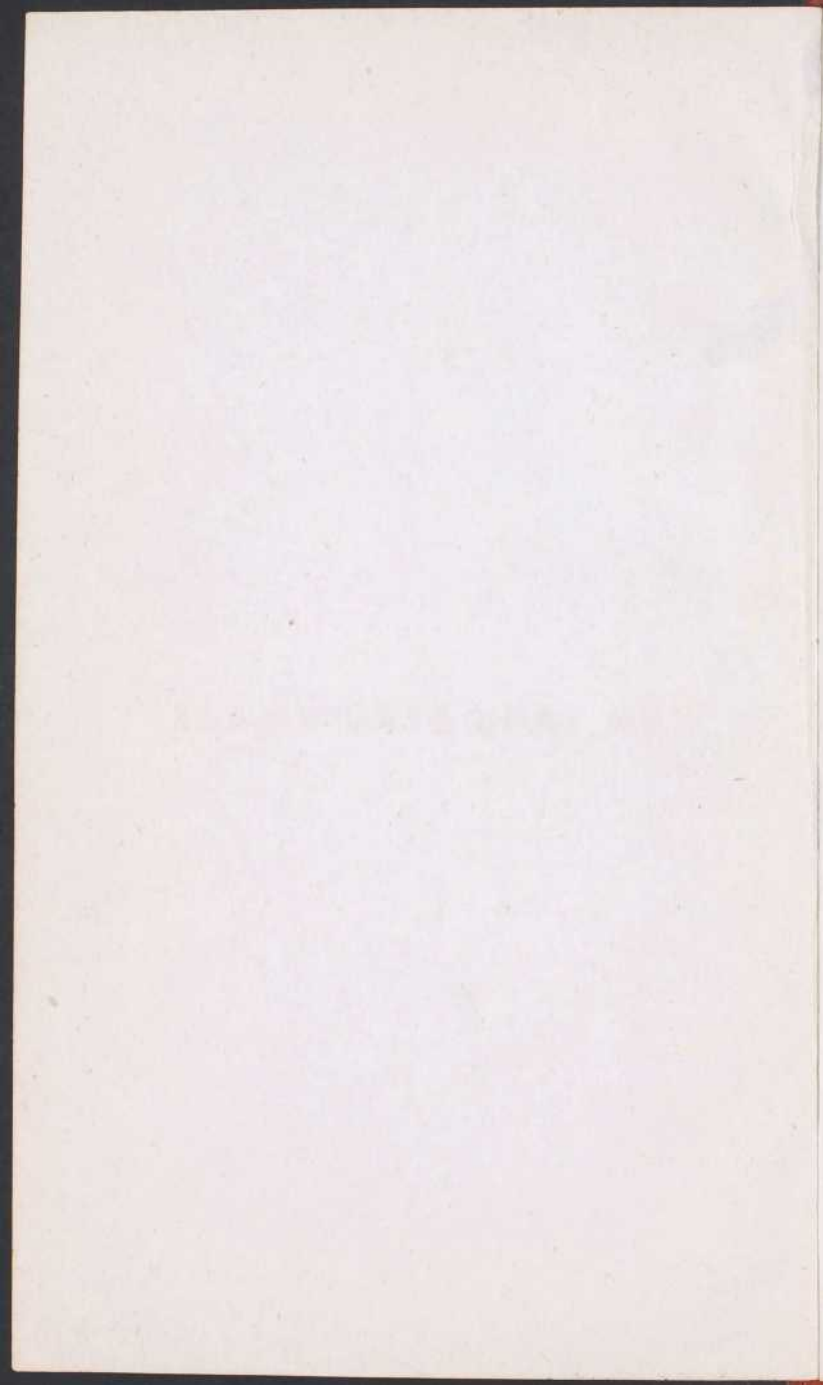
LES ETUDES DE LA NATURE HUMAINE

8, rue Dickson
Québec

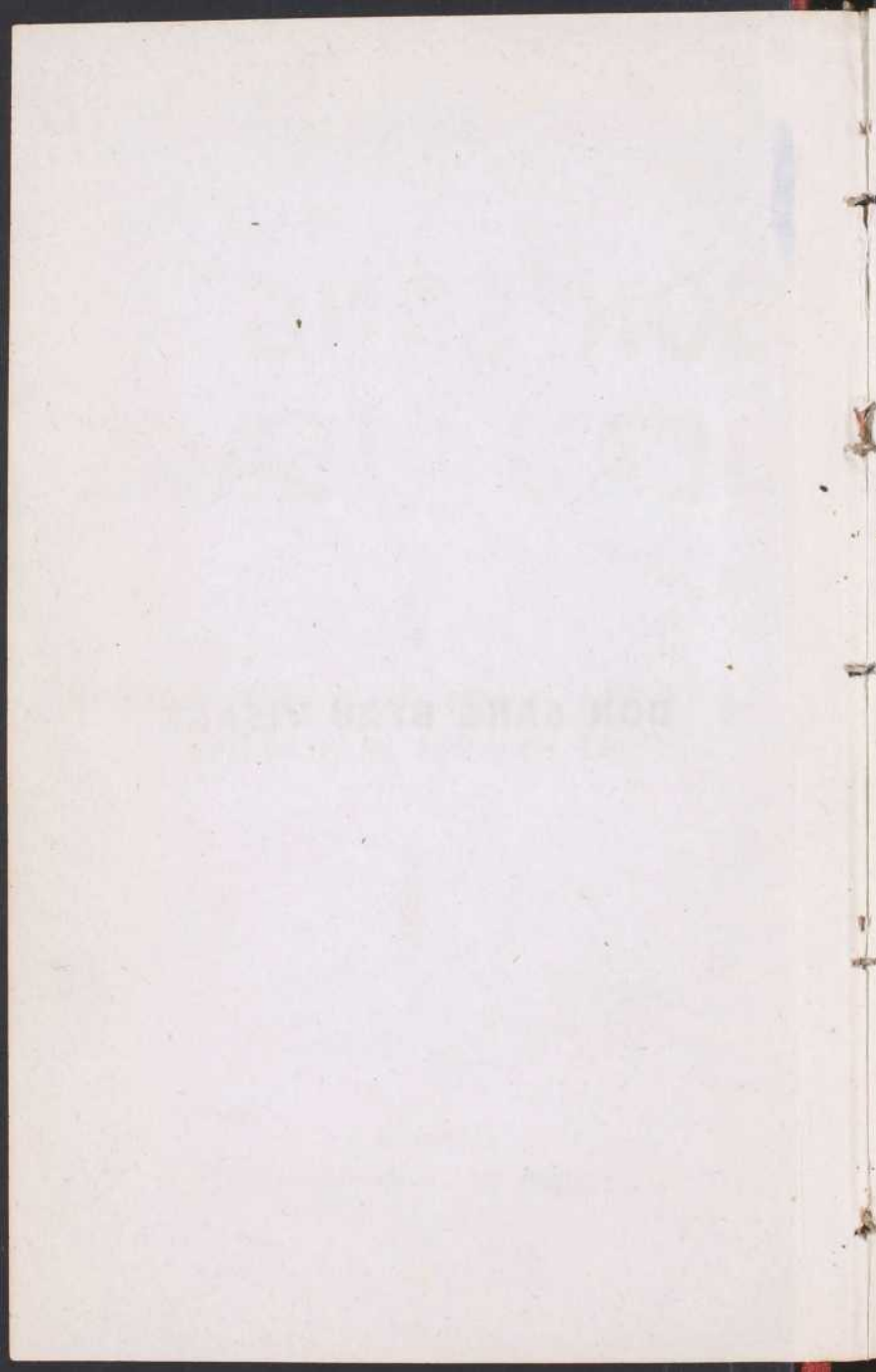
1946



LIBRAIRIE
GARNEAU
LTÉE
QUÉBEC CAN.



BON SANG BEAU VISAGE



Dr V.-G. ROCINE

BON SANG BEAU VISAGE



**Le régime alimentaire des femmes
qui veulent être belles**



Editions :

LES ETUDES DE LA NATURE HUMAINE

8, rue Dickson
Québec

1946

TOUS DROITS RÉSERVÉS

1946

Imprimé au Canada — Printed in Canada

1ère édition

613.2083

R681

1946

117134

À PARAÎTRE

**SE REFAIRE UN COEUR NEUF, par le Dr
V.-G. Rocine**

**SE BATIR UN NOUVEL ESTOMAC, par le
Dr V.-G. Rocine**

**LE SECRET DE L'ÉTERNELLE JEUNESSE,
par le Dr V.-G. Rocine**

**L'ART SUBTIL D'AIMER AVEC SAGESSE,
par le Dr V.-G. Rocine**

Déjà paru:

**LA SANTÉ POUR TOUS PAR
L'ALIMENTATION RATIONNELLE**

(un exposé du système du Dr V.-G. Rocine, par Louis Turgeon)

Editions :

Les Etudes de la Nature Humaine, Enr.,

8, rue Dickson

—

—

QUEBEC

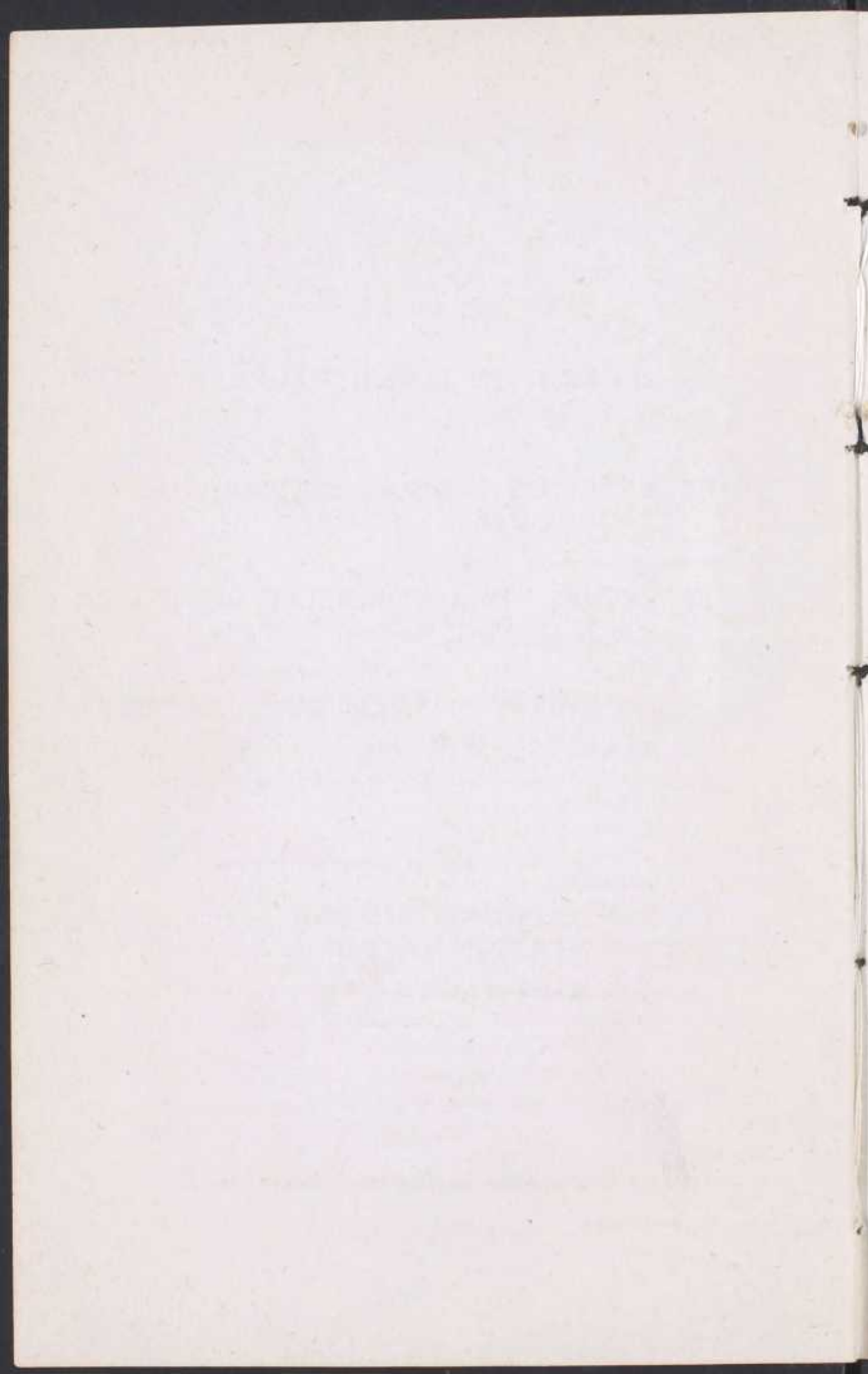


TABLE DES MATIERES

Préface du traducteur.....	11
Présentation.....	13
Préface de l'auteur.....	15
Notes préliminaires.....	17
L'oxygène libre, un élixir de vie.....	26
Symptômes de déficience d'oxygène.....	27
Le soufre et ses propriétés.....	28
Symptômes d'excès de soufre.....	30
Symptômes de déficience de soufre.....	31
Le potassium et son influence sur la santé et la beauté.....	32
Symptômes de déficience de potassium.....	34
L'iode, un artisan de la beauté.....	36
Symptômes de déficience d'iode.....	37
Comment le fer fait d'une femme un aimant de sociabilité	39
Le fer et sa fonction dans l'organisme.....	41
Symptômes de déficience de fer.....	42
Comment le sodium influence la santé et agit sur le teint...	44
Symptômes de déficience de sodium.....	46
Le fluor et son potentiel de facteurs de beauté.....	48
Symptômes de déficience de fluor.....	49
Le magnésium et son influence sur la santé et le teint.....	50
Symptômes de déficience de magnésium.....	52
Le chlore, agent sanitaire du corps humain.....	54
Symptômes de déficience de chlore.....	55
Le manganèse et ses effets particuliers.....	56
Symptômes de déficience de manganèse.....	57
L'azote et ses métaits.....	58
Symptômes d'excès de nitrogène.....	60
Le phosphore a une influence générale sur la santé et sur l'épiderme en particulier.....	61
Symptômes de déficience de phosphore.....	63

L'hydrogène et son influence comme facteur de santé et de beauté.....	84
Symptômes de déficience d'hydrogène.....	85
Le rapport entre ce teint "d'écolière" et l'alimentation.....	66
Aliments alcalins	71
La beauté d'un épiderme bien nourri.....	75
Les cosmétiques et pigments du sang dans les aliments.....	81
Aliments riches en iode.....	84
Ligne harmonieuse et buste bien formé grâce à une saine alimentation.....	96
Une diète dynamique pour les femmes distinguées.....	100
Les meilleurs mets riches en fer augmentent le magnétisme personnel.....	104
Aliments riches en magnésium, excellents pour la conservation de la force magnétique.....	104
Les meilleurs aliments riches en silicium, pour l'isolation magnétique.....	105
Aliments riches en potassium et excellents comme source de dynamisme.....	105
Régime dépuratif et allégeant.....	106
Aliments et breuvages qui facilitent l'élimination.....	109
Aliments pour les ongles	113
Régime de beauté pour les ongles.....	113
Régime pour l'appareil vocal.....	115
Aliments et toniques pour les cordes vocales.....	117
Diète pour la préservation des dents.....	120
Diète pour les yeux.....	121
Diète pour le cerveau et les nerfs.....	123
Diète pour perpétuer la jeunesse, raffermir les tissus et assouplir les muscles.....	124
Diète favorisant l'humeur et augmentant le charme personnel.....	129
Aliments pour la chevelure	131
Toniques alimentaires pour la chevelure.....	132
Flexibilité et grâce dans les mouvements, dextérité de la main et des doigts par le régime.....	135
L'amour embellit.....	137
Les évectiques ou comment devenir influent par le régime alimentaire.....	139
Ce qui détruit la beauté d'une femme.....	141

PRÉFACE DU TRADUCTEUR

Le Dr V.-G. Rocine est un savant médecin norvégien qui émigra aux Etats-Unis vers l'âge de vingt-cinq ans. Il mourut en 1943, à un âge très avancé. Sa carrière fut un débordement d'activité constante. Jusque vers les dernières années de sa vie il n'eut guère le temps de mettre par écrit l'immense faisceau des vérités scientifiques acquises au cours de sa carrière de chercheur. Lorsque, enfin, il put livrer au public le fruit de ses découvertes, il se faisait déjà vieux. Le champ immense qu'il avait à parcourir l'obligeait à faire vite. En lisant ses écrits, on sent qu'il n'eut pas le temps de remettre plusieurs fois son travail sur le métier. On n'a donc pas lieu d'être surpris si les vérités scientifiques qu'il étale constituent une masse touffue que le lecteur indulgent doit démêler.

L'ouvrage dont nous présentons aujourd'hui une traduction française est probablement l'un de ceux que l'auteur écrivit sur ses genoux à l'aide d'un quelconque bout de crayon. Lorsqu'il discute un sujet, il a tellement à dire qu'il inonde son lecteur du flux et du reflux de ses pensées, avec une volubilité qui, par

suite du souci d'être bien compris, entraîne nécessairement des redites ou des répétitions. On pardonnera donc à l'auteur de nous avoir hâtivement légué un exposé scientifique sans aucun souci de forme ou de style. Et l'on excusera le traducteur de n'avoir pas cru nécessaire de corriger ces lacunes qui, en soi, n'offrent rien de désagréable. Après tout, ce qui compte dans un ouvrage de ce genre, c'est le fond de vérité. Quand on connaît Rocine, on sait qu'il n'affirme rien qu'il ne soit en mesure de prouver.

PRÉSENTATION

Madame,

Vous avez décoré votre foyer avec un soin qui dénote des goûts artistiques. Votre intérieur de maison exhale les parfums des plus belles vertus domestiques. C'est là votre oeuvre originale et authentique.

La beauté de votre foyer est une création bien à vous. Quelque part dans ce livre que nous vous présentons vous lirez cette phrase étonnante : "La beauté a sa source dans le sang, le sang est fait de ce qu'on mange".

Votre beauté dépend de ce que vous mangez. Votre foyer est beau parce que c'est votre main artistique qui l'a fait beau. Mais si vous mangez des produits alimentaires de fabrication industrielle, votre cuisine alors n'est pas votre oeuvre propre. Elle est celle des fabricants de tout acabit.

Madame, vous êtes l'artiste qui fait la beauté de votre demeure; mais les soi-disant artistes de l'industrie des aliments vous donnent au visage des traits qui ne sont pas les vôtres.

Quand vous serez l'artisane authentique de votre beauté, en choisissant vous-même des produits naturels et en faisant vous-même les préparations alimentaires qui sont les véritables matériaux de la beauté, vous serez une belle femme.

Vous lirez ce livre avec grande attention, pour que votre table soit à l'avenir une source de beauté en même temps qu'un facteur de santé.

Louis TURGEON

Québec, mars 1946.

PRÉFACE

"Bon Sang, Beau Visage" est un livre écrit spécialement pour les femmes qui veulent soigner leur beauté par l'alimentation.

Personne ne saurait nier qu'une femme puisse, grâce à un régime alimentaire approprié, alléger ou augmenter son poids, intensifier son magnétisme personnel et devenir plus influente. Elle peut devenir plus belle et plus charmante grâce à un régime alimentaire spécial, tout comme elle peut éliminer les impuretés du sang, les déchets de la combustion interne, les toxines et les poisons, grâce à un régime dépuratif. Elle peut vaincre la constipation avec un régime laxatif. Et si elle souffre d'acidité gastrique, de troubles digestifs, de fermentation et de gaz, elle n'a qu'à adopter une diète alcaline. Un régime rationnel peut nourrir son cerveau et ses nerfs. Si elle désire améliorer son teint, avoir une belle peau, des ongles lustrés, si elle veut raffermir ses tissus et rajeunir sa chevelure, si elle veut rendre ses muscles plus alertes, danser avec grâce, toucher le piano avec dextérité, elle n'a qu'à rechercher tous ces attributs de la beauté et du charme personnel dans les mets qui contiennent précisément les éléments du

charme et de la beauté. Il est facile à une femme d'avoir un bel air, d'édifier des contours gracieux et un beau buste, et d'avoir des yeux charmeurs, grâce à un régime alimentaire bien choisi. On peut acquérir une plus grande facilité d'expression, avoir plus de charme dans la voix, grâce à un régime approprié, tout comme on peut perdre les charmes de l'expression vocale, si le régime est mauvais. Tout dépend de ce qu'on mange et boit. La beauté a sa source dans le sang, le sang est fait de ce qu'on mange. Une diète de beauté produit nécessairement la beauté. Les femmes dépensent des millions dans les salons de beauté. Et pourtant, il est possible de puiser infiniment plus de beauté naturelle à une table appropriée qu'à n'importe quel salon de beauté.

Toutes les femmes devraient aider judicieusement leur coiffeuse en agrémentant leur vie quotidienne d'un régime alimentaire de beauté.

NOTES PRÉLIMINAIRES

La beauté est bien le meilleur actif d'une femme; son charme est une victoire. La beauté possède une attraction irrésistible. Lorsqu'une femme fait une conquête, c'est grâce à son charme, à sa beauté, à son aménité. De temps immémorial, chez tous les peuples, la beauté a toujours été un artifice féminin. Les robes, les bijoux, les ornements, les cosmétiques, les manières, l'étiquette, la disposition, la coiffure, la culture spirituelle, les habitudes de vie, les façons d'être, toutes ces choses ont été universellement étudiées et appliquées comme facteurs essentiels du charme et de la beauté.

Une chose, cependant, a été oubliée ou ignorée dans sa relation intime avec la santé de la femme : la diète ou régime alimentaire de beauté. Et pourtant, on ne peut nier que la beauté soit une manifestation de la santé, que celle-ci ait sa source dans le sang, qu'elle y puise sa vie et ses éléments de charme et d'attrait. Le degré de santé du sang conditionne les divers degrés de la beauté. Un régime alimentaire déficitaire ne peut faire autre chose que de maintenir le sang pauvre en matériaux essentiels à la création de la beauté,

notamment le lustre des cheveux, l'éclat des yeux, la clarté du teint, le velouté de l'épiderme, l'émail des dents, le poli des ongles, l'attraction magnétique, la vitalité et l'air de jeunesse. La beauté naît d'un sang riche, le sang riche est fait de bonne alimentation. Mais quand nous parlons de bonne alimentation, nous voulons dire les mets choisis qui contiennent les éléments dont le sang a besoin dans son oeuvre créatrice de beauté, de charme et de magnétisme personnel. Pratiquement tous les mets peuvent être appelés bons; mais si un certain régime ne contient pas les éléments du charme, de la beauté et du magnétisme personnel, on ne peut attendre rien de beau d'un tel régime. Regardez la gloutonne qui s'empiffre de calories. Si soigneusement puisse-t-elle se maquiller, elle ressemble à la fleur fanée d'octobre, sinon à un gros gendarme Irlandais. Elle est nerveuse comme l'oiseau qui s'effraie d'un rien. Elle ne retient ni sa langue, ni son esprit, ni ses nerfs. Elle n'a aucune influence, ni sur ceux qu'elle aime, ni dans les cercles sociaux. Elle a le coeur sur les lèvres, et ses nerfs sursautent comme une feuille de tremble. La maîtrise de soi, l'influence personnelle, la popularité, la santé, la beauté, procèdent d'une alimentation saine. Avec un régime correct, il est possible de garder ses nerfs sous contrôle, de penser avec lucidité, d'assumer une attitude pondérée, d'avoir de l'aplomb et de juger avec discernement. Un atlas des aliments, dans une cuisine, est le guide qui mène à la beauté. La popularité d'une femme provient de son charme et de ses manières. Sa chevelure abondante, son visage plein de vie, sa charpente harmonieuse, son alléchante suavité, sa pondération aris-

ocratique, sa gentillesse charmeuse, son sourire aimable, sa conversation agréable, son expression facile, la souplesse de son corps et de son esprit, sa démarche fière, son ajusté de bonne mise, son teint radieux, son style facile, ses attitudes posées, ses muscles élastiques, sa fraîcheur de jeunesse, sa vitalité, en somme sa beauté séduisante et ravissante de jeunesse printanière, tout cela est la résultante logique d'un régime de beauté. Que ce soit dans un humble foyer, dans un palais somptueux, dans une chambre de maison de pension, à l'assemblée du parlement, à l'église, à la salle de bal, à la fabrique ou au bureau, la femme qui se distingue par la beauté intégrale est toujours recherchée. Ses charmes séduisent tout le monde, peu importent le sexe, l'âge, la nationalité ou le rang. Sa beauté, ses charmes, ses manières aimables gagnent tous les coeurs. Elle charme aussi bien les femmes que les hommes. Où qu'elle soit, elle est une source inépuisable d'amabilité. Ces qualités attirantes, ces formes parfaites, ces traits harmonieux, cette chevelure luxuriante, ces ongles lisses et luisants, cet épiderme frais et velouté, ces yeux magnétiques, cette voix agréable, ces qualités captivantes de l'âme et de l'esprit ne proviennent sûrement pas de l'alimentation morte, des pommes de terre frites, des saucissons embaumés, des fritures grasses ou autres plats riches à noms français. Mais, grâce à une diète spéciale, il est très facile d'effacer les rides du dépit, du tracas, du mécontentement et du chagrin, car, en fait, il n'y en aura pas à effacer. Avec une diète d'aliments morts, la santé est un fantôme insaisissable et la beauté est une chétive boîteuse. Puisqu'il faut manger, pourquoi ne pas manger plutôt

des aliments qui embellissent au lieu d'enlaidir, car il n'en coûte guère plus cher, et l'on améliore en même temps sa condition générale. L'oeil de la femme est fait pour voir le beau. La force est l'orgueil de l'homme, mais la beauté est le trésor de la femme. Comme une fleur ne vit pas dans la cendre, ainsi une femme mal alimentée fane et s'enlaidit très vite. Une fleur s'épanouit en beauté dans un sol fertile. La beauté d'une femme dépend de la qualité de son sang. Pas de sang de qualité sans une diète de qualité. Une femme qui se nourrit d'aliments porteurs de beauté est comme un matin de mai, mais une fille qui s'alimente mal est comme un arbre dénudé par un matin d'automne. Se mal nourrir est une erreur qui se paie. La sagesse d'une femme qui mange des aliments créateurs de beauté est sa propre récompense. Elle n'a jamais de cauchemars durant ses heures de sommeil. Aucune toxine n'empoisonne son sang. Les troubles d'estomac lui sont étrangers. Sa peau n'est jamais couverte de pustules, et aucune impureté n'assombrit son teint. Son sommeil est paisible. Elle dort au dortoir des anges et participe au sommeil des saints. Les dispositions angéliques, les traits délicats, la sérénité d'âme, la gentillesse, l'ingénuité, l'harmonie des lignes, tout cela va de pair avec une alimentation saine et hygiénique. Une femme dyspeptique ressemble à une pèlerine affligée. Mais une femme en santé est souriante comme un paysage de Californie. La prière d'une dyspeptique est un mélange amer. Son amour est une pâte fermentée. Sa vie est aussi morne que son estomac est acide. Pauvre âme! Mais oui, quand on est malade, on ne peut être heureux, on ne peut créer de bonheur

autour de soi, on est laid et sans influence, on n'a aucun contrôle sur ses nerfs, sur ses pensées, sur sa langue ou sur ses sens. Cependant qu'avec un régime alimentaire sain, on est heureux comme l'oiseau. Une personne malade est une personne qui s'alimente mal, quoi qu'elle pense et quoi qu'elle dise. On devrait apprendre à manger correctement et à ne pas se laisser guider uniquement par l'appétit. La chimie alimentaire est le seul vrai guide. La santé ne se vend pas dans les pharmacies. Quelle beauté physique peut-on tirer d'une pilule? La santé, la beauté, la vigueur, le talent, le génie, tirent leurs éléments de croissance du dedans. Le génie et la beauté physique ont leurs racines dans le sang. Les hommes possèdent la force et le gouvernement du monde, mais ils sont faibles devant l'amour et la beauté de la femme.

Une diète de beauté constitue le salut d'une femme. Les médecins ne peuvent absolument rien faire pour une laidasse. On doit ignorer complètement les manufacturiers d'aliments. Il n'y a pas de santé véritable dans la drogue des médecins ou dans les boîtes de conserves; on ne puise pas la beauté dans ces dernières, ni le charme dans le pain-fantôme (fait de farine fabriquée). Ce n'est pas dans la poêle à frire qu'on puise la popularité personnelle, ni en mangeant du boeuf rhumatisant qu'on peut acquérir du génie. Laissez le manufacturier de conserves jongler avec son ouvre-boîte, laissez le millionnaire des établissements de salaison s'arranger avec ses viandes embaumées. Si une femme veut être belle, il n'y a qu'une diète de beauté qui puisse la conduire droit au but.

Les mets qu'elle mange doivent contenir les éléments dont le sang, le cerveau, les nerfs, la chevelure, les ongles, l'épiderme, les cordes vocales, le teint, les yeux, ont besoin. Il n'y a aucun magnétisme dans le boeuf bouilli, aucune vie dans de la farine blanchie jusqu'à épuisement; il n'y a rien de nutritif pour les ongles dans le café, aucun lustre pour les cheveux dans le gâteau, aucun pigment de beauté dans les pommes de terre en purée, rien d'utile pour le teint dans le pain de boulanger; il n'y a aucun facteur de beauté dans les pilules ou les cachets, aucune parcelle de génie dans les bonbons, pas un brin de charme physique dans les nouilles, pas un soupçon de santé dans une alimentation morte.

Une diète de beauté doit contenir les éléments dont le sang a besoin pour rendre la chevelure chatoyante et les ongles lisses, pour donner de la vie aux nerfs, de la nutrition au cerveau, de la fraîcheur au teint, pour rajeunir la prestance, embellir la complexion, améliorer le timbre de voix, élever le buste et émail-ler les dents. Aucune beauté physique ne saurait exister sans cela. La beauté ne se façonne pas avec des aliments morts, pas plus qu'on ne peut construire une maison avec du vent. On crée la beauté avec les reconstituants du sang qu'on trouve dans une diète créatrice de beauté. Une diète de beauté contient précisément les éléments nécessaires à la flexibilité de l'ossature, à l'agilité de mouvement, à l'habileté de la main, à la facilité d'expression, à la souplesse des articulations, à l'harmonie des traits, à l'éclat des yeux, au velouté de la peau, à la vigueur

des muscles. Tant que les éléments constitutants de la beauté ne sont pas apportés dans le sang par l'alimentation, aucune beauté ne saurait être créée par le même sang. Par conséquent, ces constituants doivent se trouver dans l'alimentation quotidienne, sans quoi le salon de beauté n'est d'aucune utilité. L'artiste du salon de beauté qui connaît son art sait parfaitement que la confection d'un beau visage exige une diète de beauté. La beauté se trouve dans les mets qu'on mange; le charme physique provient de l'aliment qu'on digère; le teint vermeil s'apporte avec les victuailles qu'on achète. L'artiste du salon de beauté doit savoir cela. Elle sait que, lorsqu'on commande, achète, cultive, prépare, ou mange certains aliments, on commande la beauté, on achète le charme, on cultive l'amabilité, on se donne les atouts de la jeunesse et de la popularité, on mange ce qui apporte dans l'organisme les éléments du teint vermeil, des ongles polis et luisants, de la chevelure chatoyante, des dents saines, d'une voix charmante. La chose peut paraître étrange, mais, lorsqu'on achète de la nourriture, on achète ou la beauté ou la laideur. La laideur se cache dans les mets qu'on achète et qu'on apporte chez-soi. On est ce qu'on achète et ce qu'on mange, sans le savoir. On achète du rhumatisme, on mange du cancer, on prépare son déclin, on cuisine l'humeur maussade, on mange la mort. Et dire qu'en s'alimentant on peut tout aussi bien absorber la santé et la beauté, qu'il est aussi facile de commander la santé comme d'acheter la mort, d'acquérir le charme comme de devenir repoussante, d'acheter de la souplesse comme de payer pour des rhu-

matismes et de l'ankylose! Les maladies du coeur, le cancer, la laideur, la sénilité précoce, les tumeurs, les abcès, les kystes, les douleurs, les misères, les opérations, et combien d'autres maux, se trouvent dans ce que nous mangeons. L'aliment qu'on mange peut être l'incubateur des rhumatismes tout aussi bien que la niche de la beauté. Qu'on l'admette ou non, la boîte de bonbons et le gâteau-fantôme abritent les constituants de la laideur, et l'arthrite mijote dans le bol de café. On doit manger rationnellement, sans quoi les efforts de l'artiste du salon de beauté seront totalement vains. Les clientes du salon de beauté doivent tout d'abord faire leur part. Ce n'est pas la coiffeuse qui achète leurs aliments. Elle ne peut ni cuire, ni manger, ni respirer pour elles; elle ne peut préparer leurs aliments, et ce n'est pas elle qui fabrique le sang et le fait circuler dans les tissus. Cela n'est pas sa tâche. Mais elle doit savoir qu'il y a un visage de singe dans la poêle à frire, un fantôme dans chaque sac de farine blanchie, de la maladie dans la nourriture morte, et que les mets hydrocarbonés conduisent à la table d'opération. C'est la raison pour laquelle elle doit conseiller une saine alimentation. Elle doit connaître la valeur d'une diète de santé et de beauté. Toutes les femmes se doivent de songer constamment à leur beauté quand elles vont à l'épicerie, au café, au restaurant ou à l'hôtel, quand elles travaillent dans leur cuisine, dans leur verger ou leur jardin, dans la basse-cour, à la chevre, ou lorsqu'elles prennent place à table. Elles doivent prendre garde de ne pas transporter les rhumatismes, le cancer, la laideur, dans leur panier à

marché, quand elles reviennent de l'épicerie, de la confiserie ou de la boucherie. Quand on mange du rhumatisme, de la laideur, du cancer, des germes, des poisons qui ruinent la santé et détruisent la beauté, la perspective de l'artiste du salon de beauté n'est pas bien réjouissante.

L'OXYGÈNE LIBRE, UN ÉLIXIR DE VIE

Que l'oxygène libre nous manque, et dans quatre minutes on est prêt pour la morgue. Des seize éléments chimiques qui soutiennent la vie, aucun n'est plus important que l'oxygène libre. L'oxygène est un élément de mouvement, d'impétuosité, de vie, d'animation, de rénovation et d'élimination. Dès que l'oxygénation des tissus et du sang cesse, le fil de la vie casse, le coeur arrête, les yeux se ferment, c'est la mort.

Les plus grands ennemis de l'oxygène sont le bioxyde de carbone, le glucose, les sucreries, les amidons, les sécrétions acides, les mets acides, les gaz produits dans l'organisme par les mets trop riches en carbone, en protéine, en soufre et en sel de table. Les bonbons, le glucose, le sucre, les amidons, sont des voleurs d'oxygène. Ils désorganisent la fonction normale de l'oxygène et produisent plus de bioxyde de carbone que l'organisme n'en peut excréter. Les gaz de soufre sont dangereux parce qu'ils pénètrent dans les particules d'hémoglobine du sang et en chassent l'oxygène. Nombreux sont ceux qui sont morts d'épilepsie, de convulsion, de syncope, de

thrombose, de paralysie, sous le nez même de la science, dans l'espace de quelques instants. Quand on possède et qu'on consulte, pour notre alimentation, le tableau des aliments sains et hygiéniques, les gaz dangereux que recèlent certains mets ne menacent jamais notre vie et notre beauté. Quand on se nourrit rationnellement, on ne craint ni les germes ni les microbes, on n'a que faire des drogues scientifiques et on évite les opérations sanglantes. La santé, la beauté, la longévité, on trouve cela dans les mets qu'on mange, dans l'air qu'on respire, dans le sang qui circule dans les veines, dans l'accomplissement parfait de l'élimination, même dans l'âme qui habite en nous.

SYMPTÔMES DE DÉFICIENCE D'OXYGÈNE

Quand il y a carence d'oxygène dans le sang et les tissus, la beauté physique s'en ressent. C'est alors que mille et un symptômes apparaissent : apathie, indolence, défaut de mémoire et de concentration mentale, confusion, inconscience, timidité. La pensée est entravée, la volonté est hypnotisée et les résolutions volontaires sont nulles. On n'a pas connaissance de ce qui se passe autour de soi, et l'on s'en soucie peu, d'ailleurs. Penser et parler deviennent une tâche assommante. On est extrêmement sensible au froid, au vent, aux courants d'air, à la fumée, à la chaleur excessive. Les germes se développent dans l'organisme et char-

gent les tissus de mucosité catarrhale, de pus, de phlegme, de déchets et de matières résiduelles. On se meurt lentement, et les drogues du médecin ne font qu'accélérer notre voyage vers la tombe. On se sent plus déprimé, plus faible et plus désœuvré vers le soir et durant la nuit que dans le jour. Notre cerveau flotte dans une brume perpétuelle. On déteste le travail et l'on passe pour paresseux. On est sans vigueur et sans vie, on broie du noir, on se désespère. On a des sensations d'étouffement. Les situations pressées nous exaspèrent et le train ordinaire de la vie devient un fardeau. On devient distrait, on oublie tout, on est incapable d'étudier. On agit en enfant. On se sent à moitié endormi. On est désemparé comme l'aigle aux ailes brisées. Le moindre tracas nous décontenance. On sent un chatouillement continu dans la gorge, il y a démangeaison dans les narines, la peau est moite, on a le teint terreux, les gencives sont spongieuses, le visage et le cou sont couverts de pustules. On devient haletant et confus. Quand on manque d'air, on a un visage de papier mâché, on a le sang impur, on n'a plus d'énergie et on ne sait si l'on est mort ou en vie.

LE SOUFRE ET SES PROPRIÉTÉS

Le soufre, tel qu'on le trouve dans certains aliments, a des fonctions bien définies dans l'organisme. Il est le contre-poids du phosphore dans le cerveau où il combat l'excès de chaleur. Sans lui, la tempéra-

ture du cerveau monterait à un point dangereux. Le soufre restreint aussi l'action du phosphore dans tout l'organisme. Le phosphore, sans le soufre, stimule certains organes à tel point qu'ils peuvent devenir hypertrophiés. L'action du soufre est très vive dans la chevelure, l'épiderme, les ongles, le foie, le cerveau, la bile, le sang, les nerfs et les sécrétions sexuelles. Il remplit un rôle important dans le maintien d'une belle chevelure, d'une peau satinée, d'ongles luisants, d'une physionomie attrayante.

La grande complexité de la réaction des molécules du soufre et du fer exige beaucoup d'oxygène, comme le savent les chimistes. Dans l'organisme, il en résulte une plus grande consommation d'oxygène, une plus grande énergie, un meilleur rendement des fonctions vitales, plus de vie, de force et de vigueur. Cette complexité atomique des molécules du fer et du soufre s'observe facilement dans l'organisme des oiseaux, de même que chez les humains, quand l'oxygène se trouve très actif dans le système.

Une déficience totale de soufre laisse une personne stérile, sans vie, sans force, sans vigueur. Ses ongles et sa chevelure manquent de vitalité et de nutrition. La racine des cheveux meurt, les cheveux tombent, l'épiderme languit, les ongles sont exposés à des affections telles que ramollissement, ulcères, atrophie, excroissance, fragilité, bris, chute, tumeur, fendage, déformation, taches, incarnation, etc.

Un régime alimentaire fortement dosé de soufre favorise la transmission de l'énergie nerveuse, le flot

normal de la bile, l'action intestinale, la pousse des cheveux, la beauté de l'épiderme. Il améliore grandement aussi la progéniture parce qu'il favorise les fonctions reproductrices et le charme féminin.

SYMPTÔMES D'EXCÈS DE SOUFRE

Certains mets contiennent un pourcentage élevé de soufre. Par exemple, les choux de Bruxelles, le cerfeuil, l'oseille, l'endive, le raifort, la moutarde, les radis, la graine de capucine, le chou frisé, et quelques autres. Si l'on mange souvent de ces mets durant une période de plusieurs mois, on finit par ressentir les symptômes de l'excès de soufre : gonflement, prostration soudaine, suffocation, spasmes, intoxication, sueurs froides, convulsions, et peut-être même la syncope de coeur par suite de l'excessive quantité des gaz propagés dans l'organisme.

Une quantité infime de soufre suffit à l'organisme. Deux petits radis, ou un chou de Bruxelles, ou un jaune d'oeuf, quelques feuilles d'oseille ou d'endive ou de cerfeuil ou de capucine ou de cresson d'eau, un petit plat d'oignon cuit à la vapeur, une portion de chou-fleur, un quart de cuillerée à thé de moutarde ou de raifort, contiennent ce qu'il faut de soufre pour une journée. D'autres aliments ne contiennent que très peu de soufre, par exemple, le seigle. Voilà pourquoi le pain de seigle bien fait favorise la santé dans les cas d'excès de soufre. En fait, tous les mets à

faible pourcentage de soufre favorisent la santé en pareil cas. Chacun devrait posséder un tableau comparatif des aliments, afin d'être toujours en mesure de manger selon ses besoins. Cela serait beaucoup plus intelligent que de s'en aller choir sur une table d'opération. Il n'y a absolument rien de glorieux dans une opération chirurgicale, il n'y a pas de beauté possible dans la maladie, aucun charme dans les drogues, aucune activité dans la tombe. La santé et la beauté physique dépendent de ce qu'on mange. Un régime rationnel est la meilleure police d'assurance qu'on puisse avoir.

SYMPTÔMES DE DÉFICIENCE DE SOUFRE

Quand nous connaissons nos symptômes, nous savons quoi manger. Mais nous savons quoi manger quand nous avons un véritable atlas de chimie quantitative des aliments. Quand il y a déficience de soufre dans l'organisme, on est sujet aux symptômes suivants : nerfs agités, humeur instable, attitude façonnière, appétit nul avant onze heures du matin, teint changeant, oppression subite et besoin pressé d'aérer la chambre, fatigue matinale, paupières lasses, susceptibilité, chaleurs, nervosité, pieds sensibles, éruptions, indigestions subites, doigts engourdis, irritation sexuelle, frigidity, gorge partiellement obstruée, catarrhe, accès d'humeur sans cause apparente, nerfs épuisés, tension dans le cou avec agitation et maux de tête, jalousie provoquée par une sorte d'irritation

sexuelle, affluence sanguine au cerveau, faiblesse, anémie hépatique, insuffisance biliaire et aridité intestinale accompagnée de stagnation et de constipation, nerfs surchauffés, cerveau enflammé provoquant colères et querelles irrémédiables, chaleur interne intense, besoin pressant de sympathie et d'affection, fortes tendances à s'inquiéter, à se plaindre et peut-être même à se quereller avec un être cher, torpeur hépatique, accès de bile, sensations d'étouffement, étourdissements causés par le mouvement des voitures, vomissements en voiture, hémorroïdes, assèchement du tract intestinal et de la gorge, éruptions cutanées, aridité utérine avec tendance à des tumeurs ou à des fibroses, évanouissements, éructations, déglutition nerveuse, érotisme, excitation psychosexuelle et frigidité périodique, etc., etc.

LE POTASSIUM ET SON INFLUENCE SUR LA SANTÉ ET LA BEAUTÉ

Le potassium est l'un des seize éléments nécessaires à la santé, à la beauté et à la vigueur physique. Tel qu'il se trouve dans les aliments — et non pas dans les drogues — il est indispensable au maintien, à l'oxygénation et à l'alcalinité des muscles. Il est également indispensable aux muscles du coeur, au fonctionnement de ses soupapes et autres mécanismes. Le potassium favorise le métabolisme des amidons et des sucres, la fonction glycogène du foie et l'endurance musculaire; il stimule l'énergie et l'action des muscles.

Les muscles requièrent un certain fluide électrique et un certain magnétisme physique. Le potassium y pourvoit. Les globules rouges du sang sont affamés de potassium. Sans cet élément, la transformation du glucose en glycogène dans le foie est impossible. Il est rigoureusement requis en grande quantité par les nerfs moteurs et par le système musculaire. L'alcalinité de l'urine l'exige. Le potassium tonifie les muscles, augmente la vigueur de l'utérus et fournit l'endurance nécessaire lors d'un accouchement. Associé au chlore, il constitue le composé chimique requis par le phénomène de saponification dans l'organisme. Impossible d'assimiler aucun gras sans le potassium, le chlore et le sodium. Le potassium est un rempart contre certains germes. Cet élément est présent surtout dans les structures musculaires, l'utérus, le coeur, le sang, le cerveau, le foie, la rate, la bile, le suc gastrique, les larmes, la transpiration, et les sécrétions des glandes mammaires.

Le potassium est antiseptique, alcalin, rafraîchissant, protecteur et germicide. Il a une forte affinité pour l'oxygène et l'hydrogène. Il est un facteur puissant dans le phénomène de formation des sucres et amidons dans les fruits et les grains. De tous les éléments, il est l'un des principaux artisans de la beauté physique de l'être humain et de ses proportions harmonieuses; la danse gracieuse, l'habileté manuelle, le contrôle des mouvements, l'agilité des muscles, sont d'heureuses manifestations du potassium dans le corps humain.

SYMPTÔMES DE DÉFICIENCE DU POTASSIUM

Si jamais un sceptique désire expérimenter à sa propre satisfaction les effets d'une alimentation comportant une quantité excessive de potassium, qu'il s'alimente exclusivement de tels mets durant une période de trois à quatre mois, et il aura alors reçu la leçon de sa vie sur cette terre. Qu'il mange exclusivement des cerises, du cresson, des fanes de navets, des navets russes, de la rhubarbe, de l'oseille, du raisin, des pruneaux sûrs, des topinambours, des olives sèches, de larges portions de légumes verts, de la graine de capucine, de la laitue de mer, de la doucette, du chou frisé, des baies de genièvre, des canneberges, du raisin sauvage, du pissenlit, du cerfeuil, du chou : nous abandonnerons immédiatement notre profession de diététiste si cette personne ne se plaint pas, au bout d'un certain temps, de malaises graves. Voici dans un tel cas les symptômes à craindre : stimulation excessive des reins et de la vessie, déficience de sodium et de chlore, acidité d'estomac, affaissement du système circulatoire, gonflement subit, vomissements, diarrhée, frissons accompagnés de soif, transpiration du haut du corps, faiblesse du rectum, défécations involontaires, pneumonie, manie de la persécution, suspicions injustifiées, émaciation causée par la dysenterie constante, prostration, et peut-être, enfin, un scientifique certificat de décès. Que le plus osé fasse l'essai. C'est là un régime strictement végétarien.

Quand il y a déficience de potassium dans l'organisme, les dispositions deviennent moroses. On se

sent déprimé. Des malaises périodiques apparaissent à heures fixes. On devient abattu, découragé, plein d'ennui, qu'on soit seul ou en compagnie. Apparaissent également d'autres symptômes tels que : frissons prenant naissance aux pieds et voyageant vers les membres supérieurs pour s'accroître davantage à la nuque; on épelle mal les mots et on fait des erreurs en les écrivant; sommeil troublé, sentiments d'hostilité, soif inaltérable, ambition nulle, entêtement, colères épuisantes, émotions incontrôlables, tendance aux emportements morbides contre le mal, la religion, la politique, les torts, la mode, la société, etc.; troubles internes étranges, bizarreries, impressions fausses, obessions, manies, et autres symptômes du même genre. On s'en va chercher une chose, on oublie de quoi il s'agit en s'en allant. Autres symptômes : bouddage, phobies, craintes inexplicables, trébuchements, palpitation des paupières, yeux morts, hochements de tête, sensation d'avoir toujours une poussière dans l'oeil, exécution de soi-même, illusions étranges, goûts amers dans la bouche, affaissement des soupapes du coeur, régurgitation valvulaire, tiraillements dans les muscles, muscles endoloris, pleurésie, diabète, tremblement des mains, affaissement des organes internes, toux sèche, muscles utérins affaiblis, ligaments faibles, douleurs se déplaçant de la tête au bout des doigts, peau rougeâtre, doigts crispés, ptose stomacale, crampes, lèvres bleues, roulement de la tête d'un bord à l'autre de l'oreiller, prostration musculaire, maladies cardiaques que rien autre chose que le potassium organique peut guérir, notamment les olives sèches, les bleuets, le céleri, la laitue, les orties, les pruneaux, etc.

Quand les ligaments de l'utérus s'affaissent et restent repliés sur eux-mêmes durant un certain temps, le chirurgien les coupe, les plie en doublure, les coud ensemble comme fait un cordonnier, au lieu de donner au patient un régime à base de potassium, et on appelle cela de la science.

L'IODE, UN ARTISAN DE LA BEAUTÉ

On croit que l'iode est un élément chimique facilement extrait du sol et transporté vers les lacs, les rivières et l'océan, par les pluies d'alluvion, les inondations, l'érosion. C'est pourquoi on trouve beaucoup d'iode dans les plantes marines et les poissons ou autres denrées de mer.

Le pinceau artistique de la nature ne peut composer le colori d'un beau teint sans l'iode. Si l'on souhaite avoir des ongles bien teintés, des cheveux d'un brillant exquis, des yeux clairs, des cils et des sourcils soyeux, l'iode absorbé dans la nourriture est un facteur de beauté qui n'a pas d'égal. En vérité, l'iode est le produit artistique dont la nature se sert pour satiner les yeux, les ongles, les sourcils, les cils, les cheveux et l'épiderme.

L'iode est requis par la glande thyroïde qui a fonction de sécréter l'iodothyline, substance absolument nécessaire à la désintoxication du sang qui circule dans le cerveau. Il est démontré, à la suite de nombreuses expériences faites par les chimistes et les diététistes

de nombreux pays, que les poisons albumineux sont très dangereux pour le cerveau et les nerfs. L'iode est, en plus de sa fonction d'artiste du teint, un agent désintoxicant du cerveau et des nerfs. Il rend leurs fonctions plus libres et agit sur eux comme une huile ou un baume. L'iode favorise aussi la volubilité et la présence d'esprit. Il garde la matière grise en bon état, permettant ainsi un jeu intelligent des traits faciaux. Grâce à l'iode on a l'allure plus agréable, le système nerveux est mieux conditionné, plus vigoureux, mieux nourri; l'intelligence est plus éveillée et les lumières de la raison sont plus brillantes; l'âme du poète, la philosophie du sage, le génie du musicien, les traits d'esprit du comédien, le talent de l'orateur, la puissance de la pile électrique du magnétisme personnel, tout est d'expression vive et géniale sous l'influence de l'iode.

Cet élément montre, dans des yeux illuminés, le génie quasi divin dont tout être est doué; il fait briller les yeux de l'éclair qui précède l'acte de volonté, du reflet lumineux de la joie, de l'amour, du sentiment et du magnétisme. Les émotions de l'âme se reflètent avec plus d'éclat dans le visage et les yeux quand l'iode est suppléé normalement dans la diète.

SYMPTÔMES DE DÉFICIENCE D'IODE

Quand on est lourd comme un boeuf, qu'on a le visage morne et les yeux morts, on manque d'iode. On est alors indifférent, apathique, gauche et mal-

adroit. Une déficience absolue d'iode chez la mère et le fœtus produit infailliblement chez ce dernier un air d'idiotie dans le visage et les yeux. L'âme est sans intelligence. L'effort intellectuel est nul, et l'enfant manque ses études. Des symptômes divers peuvent ensuite apparaître : formation de pus, chairs flasques, pendantes, pâteuses; épiderme grossier et rêche; chevelure grasseuse, terne et nattée; les cheveux tombent par touffes; certains endroits du corps sont froids; la résistance est faible; le collet des dents est épais; la langue est lourde, large et tirée; la salive abondante coule de la bouche; la peau est de cire et bouffie; les yeux sont enflés et humides; les paupières sont épaisses, les ongles pauvres, les muscles flasques, les orteils sont écartés; l'enfant a la parole difficile et l'esprit lent; il se roule sur son oreiller; parfois il ne peut marcher que sur le bout des pieds, il a la gorge enflée et avale difficilement les mets solides; les artères lui palpitent, sa respiration est faible et il est parfois bossu par devant. Il n'a aucune force latente et fait des choses idiotes. Il a les doigts engourdis, les pieds enflés. Il souffre d'hydrocéphalie, avec décomposition cérébrale probable. Il est toujours enclin à regarder par en arrière ou de côté, à fouiller dans les déchets, les coins et les crevasses pour y chercher bouts de papier ou autres détritits qu'il dévore des yeux. Ses poumons sont faibles, sa respiration laborieuse, sa vue faible, ses mouvements malhabiles et lents; son ossature est débile, ses glandes pâteuses; il balbutie et bredouille, manque de volonté, a l'esprit lent, la peau terne et sans vie. Il baille comme une carpe, éternue en pleurant, pousse des cris en dormant,

contrôle mal ses mouvements, s'exprime avec lenteur; il marche gauchement et apprend difficilement; il manque de vie et d'énergie; il est sujet à la fièvre des foins et à mille et un autres symptômes divers, plus ou moins graves, y compris l'idiotie, la faiblesse d'esprit, le myxoedème, le crétinisme, et l'imbécilité. Ce sont là des symptômes de déficience absolue d'iode.

Quelle beauté, quel charme y a-t-il chez ces êtres malheureux?

Evidemment, les symptômes de déficience absolue et de carence relative d'iode sont différents. Les symptômes sont plutôt bénins dans le dernier cas. Une femme qui manque d'iode commence d'abord par avoir la gorge légèrement enflée et flasque, ce qui est le signe certain d'un futur goître, à moins qu'une diète à base d'iode soit prescrite à temps.

L'iode assimilable, facteur de beauté, se trouve dans les plantes marines et les denrées de mer.

COMMENT LE FER FAIT D'UNE FEMME UN AIMANT DE SOCIABILITÉ

Celle dont le sang est chargé de fer n'a pas besoin de prendre la maison d'assaut pour y régner en maîtresse. Elle a un pouvoir fascinant égal à celui des néréides d'antan. Elle n'est pas seulement belle, elle est magnétique. Un sang chargé de fer court dans les veines comme l'eau sous pression. Pour être belle et magnétique, il faut du fer en quantité dans l'alimen-

tation. Voyez la beauté toute fanée de la femme anémique. Est-elle magnétique? Ne vous fait-elle pas songer aux jours tristes de novembre? Au contraire, la femme dont le sang est chargé de fer est une héroïne de roman d'amour. Elle est toujours de bonne humeur; c'est un aimant de sociabilité et d'attrait. Elle plaît, elle ranime et revivifie, comme un puissant tonique. En vérité, le fer dans le sang est la base même de la beauté; c'est le pinceau artistique de la nature, c'est la pile du magnétisme personnel, c'est le poète même des romans et des lettres d'amour.

Mais celle qui manque de fer dans le sang est seule et nostalgique comme un tronc sec sur un rocher. On songe qu'elle a peut-être vu le jour par un vent froid de novembre, en Sibérie. Elle ne saurait jamais capter le coeur des hommes ni exciter l'admiration de ses semblables. Qu'elle s'attache comme elle voudra, elle n'est autre chose qu'une momie maquillée, un singe famélique, ou un poteau de clôture fardé. Elle n'attire ni les coeurs ni les esprits. Le sculpteur ou l'architecte de son épiderme est purement superficiel. Mais la femme dont le sang est riche en fer possède son architecte et son sculpteur à l'intérieur, là où il doit être. Les vrais cosmétiques sont ceux de la nature, ils sont dans le sang. Le fer contenu dans les aliments est un sculpteur de beaux traits. Le sang rouge de santé est l'unique secret des lèvres vermeilles et du teint chaud et éclatant qui fait l'envie des femmes anémiques. C'est le fer dans le sang qui produit le beau teint. La fraîcheur de jeunesse d'un teint rose, l'éclat d'un teint vermeil, l'essence même du charme personnel, l'attrait

séducteur et le velouté d'une peau fine, tout cela est dans le sang — quand le sang contient du fer.

Il faut admettre que l'artiste du salon de beauté possède un art véritable, mais il faut également admettre qu'embellir une femme au visage simiesque et à l'épiderme gras comme celui d'un baron de Bohême n'est pas tâche facile. Possède toujours une rare beauté la femme dont le sang est constamment enrichi des éléments essentiels. Elle peut ainsi flatter le caprice des hommes, gagner l'admiration des femmes, s'attirer le respect tout ingénu des enfants, conquérir l'amour et la dévotion des êtres chers, et atteindre ainsi son but dans la vie sans chapelets de paroles inutiles et sans bordées d'exclamations courroucées. Elle conquiert par sa beauté, par ses manières affables, par ses dispositions calmes, par sa pondération et par son magnétisme personnel. Elle est la fleur que tous admirent, le portrait de la bonne santé, Eve au Paradis terrestre. Car elle a dans son sang même les véritables éléments de la beauté. C'est déjà une beauté naturelle quand elle pénètre au salon de beauté : c'est une beauté de rêve quand elle en sort. Elle lui fait honneur, ainsi qu'à elle-même, à son sexe et à son Créateur.

LE FER ET SA FONCTION DANS L'ORGANISME

Le fer est le spécialiste de la nature en matière de teint; c'est le plus grand artiste de la chromatique. Il est le facteur essentiel de la vie, de la vigueur, de l'oxygénation, des nucléo-protéines et des globules rouges du sang. Sans le fer, la menstruation et la fé-

condité sont impossibles. Cet élément est le pivot du magnétisme personnel. C'est sur lui que repose la pression artérielle normale. La vigueur et l'efficacité de la circulation et de la respiration reposent sur lui. La chaleur animale se développe difficilement sans le fer. Sans lui il n'y a pas de conception, de pouvoir de transmission ou de progéniture parfaite. Le fer est le véhicule de l'oxygène. C'est l'un des éléments de la vie. Sa consommation est énorme durant la grossesse, au cours d'une hémorragie, pendant la menstruation et dans les troubles d'estomac. Le fer est le plus grand ami de la femme. Sa beauté, son charme, son air de jeunesse et son influence personnelle reposent sur lui. Négliger l'apport du fer dans l'organisme par l'alimentation constitue un danger sérieux. Normalement, la quantité quotidienne de fer requise dans l'organisme est de vingt à trente milligrammes. Mais il en faut beaucoup plus dans les périodes de menstruation et de grossesse, après une hémorragie, dans le vieil âge, lorsqu'on souffre de troubles d'estomac ou de maladies du sang. Un sang chargé de fer est immunisé contre les germes. Aucun microbe ne saurait se développer quand le sang contient du fer. La santé est impossible sans cet élément.

SYMPTÔMES DE DÉFICIENCE DE FER

Voici quelques symptômes de déficience de fer dans l'organisme :

Malaises menstruels, sang grumeleux, coliques menstruelles, anémie, teint blême, pâle-bleuâtre; palpitations de coeur, chagrins faciles, essoufflement,

tintements d'oreille, douleurs lancinantes, transpiration soudaine en certains endroits du corps, rougeurs subites au visage, débilité sexuelle, crainte de la grossesse, hémorragies menstruelles, hémorragies pulmonaires, deltoïde douloureux, tendance à la fibrose ou aux tumeurs de l'utérus, démangeaison vaginale, hystérie, troubles urinaires, indolence, surdité partielle, trépидations dans le bassin et dans le creux de l'estomac, vibrations dans la tête, les oreilles, la poitrine et les bras; montée du sang au visage, lourdeurs aux jambes, aux cuisses, aux hanches, au cou ou aux yeux; faiblesse dorsale, sensations de renversement, de chute ou ptose, fausses-couches, menstruations profuses ou absentes; frissonnements, douleurs féminines, apparence âgée, tremblements, paupières vacillantes, engoûment pour la vie dans les bois et les collines ou pour le voyage océanique où il y a de l'air en abondance; découragement, changement soudain dans le teint, poitrine et seins sensibles, varices, points très douloureux, langueurs, sang trop clair ou trop épais, troubles cardiaques, pression artérielle anormale, inquiétudes, démence partielle. Quand on manque de fer on est enclin à s'attirer des désagréments, on raffole de toniques, on perd ses cheveux, on devient irritable, on perd son charme et sa beauté.

Pratiquement quatre-vingt-dix pour cent des femmes souffrent de déficience de fer, pour des raisons généralement inconnues. Et même lorsque les médecins connaissent les causes, tout ce qu'ils peuvent faire c'est de prescrire ou d'injecter dans le sang des drogues qui ne peuvent se fixer dans l'organisme et devenir

des agents vivifiants. Une femme anémique requiert une diète riche en fer, en chlorures, en magnésium, en albumine assimilable, en soufre, en sodium, en potassium, en iode et en calcium, mais par contre de faible pourcentage d'humidité et d'hydrates de carbone. Elle a besoin de repos dans un endroit de haute altitude ou peut-être d'un voyage océanique. Il lui faut des légumes verts contenant du fer en abondance. Sa beauté d'autrefois et son charme renaîtront grâce à de tels soins, mais jamais par les drogues ou les opérations sanglantes.

COMMENT LE SODIUM INFLUENCE LA SANTÉ ET AGIT SUR LE TEINT

Le sodium et ses composés sont les constituants importants de la bile. C'est le sodium qui transporte le bioxyde de carbone hors de l'organisme par les voies respiratoires. Le plasma et le sérum du sang, la lymphe, les poumons eux-mêmes et la rate sont toujours altérés de sodium. Le sodium tient le calcium en solution; il prévient la sclérose, la goutte et le rhumatisme. Il est un auxiliaire important dans la prévention de la coagulation du sang. Il garde la fibrine en solution. Il aide à conserver l'alcalinité du sang, de l'estomac, des intestins, de la salive, et du liquide synovial dans les jointures. Si la rate ne reçoit pas suffisamment de sodium, des maladies du sang s'ensuivent.

Le sodium affecte presque toutes les fonctions physiques et mentales, la santé en général, les dispositions,

le caractère, les habitudes, le talent, les inclinations, le charme et la beauté. Quand il est en déficience, le bioxyde de carbone n'est pas éliminé normalement. Alors s'ensuivent la dépression mentale et le spleen. Le sanctuaire de l'âme s'obscurcit; le grognon montre son aigreur; le volcan de la colère crache du feu; l'artillerie de la langue tonne; les nerfs font mal et tremblent; le démon vert de la jalousie et de la haine démonte l'être humain et fait le noir dans sa vie. Il est surprenant de constater jusqu'à quel point certains éléments chimiques contenus dans l'alimentation peuvent affecter le cerveau, la santé et le caractère. Le manque de sodium ou de ses composés peut déchaîner le démon de la colère. La femme qui querelle son mari est comme le désespéré suspendu au-dessus de l'abîme et qui coupe l'arbuste auquel il tient. L'homme qui querelle sa femme n'est pas mieux, évidemment. La colère est une bête sauvage qui se retourne contre son maître. Mais il n'est pas facile de garder son équilibre mental quand certains acides rongent les nerfs et le cerveau, ou quand des poisons et toxines ravagent les cellules du cerveau, provoquent des emportements et enveloppent l'âme de noirceur.

Comment une femme peut-elle être charmante, gentille et belle, quand son organisme est acide, son esprit morbide, ses nerfs brûlants, ses dispositions moroses, ou quand son sang est chargé d'impuretés? Il n'est pas facile d'aimer quand l'estomac est acide. Cette sorte d'amour est un composé amer. L'aigreur prend plutôt la place de l'amour, la haine supplante la dévotion, la laideur remplace la beauté.

Par contre, donnons au sang les éléments dont il a besoin et qu'il trouvera dans une alimentation correcte, et tout de suite les toxines, les acides, les déchets peuvent être éliminés, les nerfs sont alcalinisés, les cellules cérébrales fonctionnent normalement, le sang se purifie constamment, les sécrétions sont adoucies, la santé est restaurée et la fleur de la beauté humaine s'épanouit dans toute sa splendeur. Et ce changement remarquable est tout simplement le résultat d'une diète riche en sodium, comprenant par exemple le jus de framboise noire sans sucre, le jus de cerise, le jus de ronce, le jus de mangot, les légumes verts amers et autres aliments semblables qui possèdent des propriétés désintoxicantes. Grâce à une diète à base de sodium, il est très facile pour une femme d'être placide comme un lac, d'être sereine comme Job, d'être ravissante comme un lis. Il est facile de s'embellir grâce à un régime alimentaire rationnel.

SYMPTÔMES DE DÉFICIENCE DE SODIUM

Un homme qui manque de sodium dans l'organisme est aussi aigre qu'un cornichon. Une femme qui souffre du même symptôme est tellement laide qu'on croirait que Dieu l'a créée un jour de pluie, alors que tout allait mal. Quand le sodium manque, l'estomac devient rébarbatif et aigre, les jointures craquent et enflent de rhumatisme, l'amour est querelleur, les os font mal, les nerfs vibrent, l'esprit devient morbide, les dispositions sont désagréables. Une femme alors

devient hors d'elle-même, un enfant est irritable, un homme est sens dessus dessous, leurs facultés sont sur un pied de guerre. La beauté de la femme prend alors la fuite pour ne revenir que le jour où une alimentation à base de sodium lui sera administrée durant un certain temps.

Le cancer, les ulcères, les excroissances, les crampes d'estomac, la goutte, les calculs, la paralysie, le gonflement, le mal de tête, les opérations, les dépenses onéreuses, les misères de toutes sortes s'abattent alors sur nous comme une pluie torrentielle sur Portland. La haine, la discorde, le dépit, la jalousie, la morosité, le mécontentement, les querelles domestiques, les coïères injustifiées et le mauvais vouloir dessèchent les nerfs, consomment la matière cérébrale, noircissent le sang, gâchent la beauté, empestent l'existence et poussent l'amour hors du coeur et de l'âme vers un désert sibérien qui le gèle et le tue. Si l'on enlève l'amour du coeur de la femme, que reste-t-il? Mettez un homme à une diète dépourvue de sodium, levez le rideau sur son existence et voyez comment il pense et agit. Il n'est plus le compagnon aimant d'autrefois. Si étrange que la chose puisse paraître, il est absolument vrai qu'une femme puisse cuisiner de telle sorte qu'avant peu le coeur de son mari séchera et qu'elle-même voudra révoquer son contrat de mariage devant une cour de justice. Sa beauté de jeunesse peut rapidement s'envoler en même temps que la fumée de sa poêle à frire, si elle cuisine à la graisse ou au suif. La déficience de sodium rend une femme ou une fille aussi façonnrière qu'un enfant craintif peut être hystérique pendant un ouragan nocturne.

Autres symptômes: maux de gorge, éructations, craintes nerveuses, visage sombre, épiderme terreux, teint blême, engoûment pour les aliments sûrs, douleurs stomacales, maux de dos, gorge sèche, soif après les repas, abdomen sensible, sensations de lourdeur, yeux faibles, ptose stomacale, estomac flasque, étourdissements, pression de gaz sur le coeur, gonflements, tension ici et là, baillements, anxiétés, douleurs au-dessus des yeux, rhumatismes, fatigues, esprit hagard, perte de l'appétit, confusion mentale, etc.

LE FLUOR ET SON POTENTIEL DE FACTEURS DE BEAUTÉ

Bien peu savent que c'est le fluor qui fait les belles dents, qui les rend brillantes et y dépose cet émail qui les protège et les conserve; qui construit sur les os, les tendons et les cartillages cette surface lisse si importante et si nécessaire à la conservation de ces structures solides. C'est le fluor qui donne le lustre à la chevelure, aux sourcils et aux cils. Cet élément exerce son art dans l'ossature et les dents. Il empêche le durcissement, la carie, le ramollissement, l'infiltration et l'ulcération dans les os, les dents et autres structures solides. Il protège les dents et les os contre toute vie microbienne. N'ayant aucune affinité pour l'oxygène, il empêche cet élément de ronger la dentition et l'ossature. La rate est un organe qui a besoin de fluor chaque jour. Il est constamment utilisé dans les diverses structures de l'oeil, notamment la sclérotique, la cor-

née, le ligament ciliaire qui entoure l'iris, la membrane hyaloïde, le ligament lenticulaire, etc. Sans le fluor, on deviendrait aveugle et les dents nous tomberaient en moins de trente jours. Le fluor est un facteur important de la beauté de l'oeil, des ongles, de l'épiderme et de la chevelure; il est nécessaire aux artères, aux jointures, aux membranes solides, à la croissance et au maintien de l'ossature. Sa fonction dans les os, les dents, les cheveux, est celle d'un ciment qui tient ensemble les parties d'une structure. Le fluor est l'artiste qui donne la splendeur aux cheveux, le lustre aux yeux, aux cils et aux sourcils, le velouté à la peau, le luisant aux ongles et l'émail aux dents. C'est un protecteur de la beauté, en sa manière spéciale et différente des autres éléments. Il augmente le métabolisme de la gélatine dans les jointures ou ailleurs, du calcium et du chlorure de sodium; suppléé en quantité simplement normale, il ne rehausse pas seulement la beauté, mais il la prolonge et lui garde son air de jeunesse pendant des années et des années.

SYMPTÔMES DE DÉFICIENCE DE FLUOR

La vieillesse précoce est un symptôme de déficience de fluor. En voici d'autres : cheveux, ongles, sourcils, cils, épiderme, dents, ternes et sans lustre; yeux sans éclat, ulcération, effritement des dents et porosité des os, soins dentaires très onéreux, douleurs rhumatismales, enflures gouteuses, maux de tête, maladies de la peau, du cuir chevelu et des os, déformité des on-

gles, teint jaune, visage repoussant, épiderme terreux, éruptions cutanées, suppurations utérines, pustules jaunâtres, salive rougeâtre, yeux sensibles, tissus boursoufflés, excès de bile, selles arides, frissonnements accompagnés de soif, pieds enflés; impuretés du sang causées par une déficience du fluor dans la rate et le foie, empêchant ces organes d'accomplir leur fonction purificatrice. Autres symptômes : hémorroïdes douloureuses, glandes internes dérangées et ne donnant pas leurs sécrétions normales; toux détachée, angoisses cardiaques, maladies internes, esprit vague, effort cérébral difficile. Il y a en effet danger d'épaississement des membranes cérébrales et de la boîte crânienne, partant tendance à la folie. Les membres semblent lourds, les mouvements sont malhabiles, et dans certains cas l'albumine est refusée par les tissus. Parfois le symptôme s'accompagne de maux de tête terribles, avec sensations de trop plein dans la tête et tout le corps, comme si du plomb y était versé; le patient a les hanches sensibles, les lèvres gercées et brûlantes, il est gauche et morose, parfois muet et mystérieux; son esprit est comme endormi et ses énergies mentales et physiques sont comme enfouies et introuvables; il est incapable de réaction.

LE MAGNÉSIUM ET SON INFLUENCE SUR LA SANTÉ ET LE TEINT

Le magnésium contenu dans les aliments n'est pas précisément un facteur de beauté et de magnétisme personnel, si ce n'est indirectement. Malgré cela, si l'on supprime cet élément dans l'alimentation, les

fonctions mentales et corporelles, de même que le magnétisme personnel, tombent dans une confusion comme celle de Babel.

Le magnésium est un élément hautement alcalin; c'est un baume pour les nerfs. Les aliments dans lesquels il se trouve sont calmants, rafraîchissants, laxatifs, neutralisants, antiseptiques, analgésiques. Il a une fonction spéciale dans les os, les dents, les tendons, les jointures, les ligaments, le sérum du sang, les nerfs, les cellules du cerveau et les ganglions. Le phosphate de magnésium semble agir vigoureusement sur les téguments nerveux du tract alimentaire, stimulant le mouvement péristaltique de l'estomac et des intestins. Par conséquent, il favorise l'élimination. Il entre en ligne de compte dans la formation de l'albumine et la construction de la matière blanche du cerveau, dans la production du collagène en rapport avec la formation de l'albumine, de la mucine, de l'élastine et de la chondrine. Il semble aussi favoriser le métabolisme du gras dans une certaine direction. Sous forme de phosphate, il entre dans la formation des dents, de l'os temporal ou d'autres structures osseuses résonnantes et très dures. L'ours, le lion et autres carnivores ont dans les dents un pourcentage de magnésium beaucoup plus élevé que l'homme. Par conséquent, leurs dents sont beaucoup plus puissantes. Les dents d'un lion sont tellement denses, dures et fortes qu'elles ne cèdent jamais et même ne carient pas. La plupart des gens ont les dents cariées, parce qu'ils manquent d'éléments constructeurs, et, dans certains cas, à cause de certaines maladies sexuelles et surtout à cause de cette pernicieuse pratique de la vac-

cination. Le pus de vache, dans le procédé de la vaccination, affaiblit et carie les dents et les os. C'est un fait.

SYMPTÔMES DE DÉFICIENCE DE MAGNÉSIUM

Voici quelques-uns des nombreux symptômes de déficience du magnésium :

Constipation chronique, menstruations irrégulières, acidité d'estomac, intestins paresseux et desséchés, évanouissements, crampes dans les tendons, spasmes nerveux, points au coeur, maux de dos, transpiration acide, cuir chevelu sensible, muqueuses durcies, muscles raides dans les épaules, blanc des yeux jaunâtre, voix faible, congestion cérébrale, autointoxication, chevelure huileuse, cuir chevelu et épiderme gras; odeurs malodorantes émanant des pieds ou des chaussures, acné gras, boutons et bourgeons qui démangent, plaies purulentes, épiderme écailleux, démangeaisons, teigne, induration, croûtes, gales et eczéma du cuir chevelu.

Il en existe d'autres : cérosités dans les oreilles, clous, furoncles, abcès, impressions et obcessions morbides en certains cas, fatigue aux jambes, jointures faibles, aggravation par les temps humides, racines des cheveux faibles, soifs étranges, défectuosité du métabolisme du gras, mémoire fautive, convulsions. Faute de magnésium, les nerfs et le cerveau deviennent acides et sujets à certains maux.

Parfois, à cause du manque de magnésium dans l'alimentation, les selles sont acides, brûlantes, dures comme de l'argile et adhèrent au tract intestinal paresseux; les sécrétions sont acides, les nerfs fiévreux et sensibles, le foie dur. Le patient bégaye et balbutie; il semble que son esprit divague; sa faculté de penser, de raisonner et d'apprendre semble désarmée. Le patient n'est pas précisément faible d'esprit ni insensé, mais ses idées sont éparses et sans suite. Dans cet état, une femme devient insignifiante et amorphe. Elle semble manquer d'aplomb et de direction. Elle souffre de névralgie nocturne, d'un catarrhe de consistance jaunâtre, et sa peau est grasseuse. Elle est facilement influencée par les courants télépathiques et magnétiques ou par des vibrations ou autres émanations de forces occultes. La fumée et les senteurs lui sont intolérables. Ses membres sont tremblants. Elle a la nausée aux repas. Quand elle s'assied et reste sans mouvement, elle a des frissonnements et de la raideur aux membres. Elle souffre de rhumatismes causés par l'acide urique le soir et la nuit, mais non dans le jour. Ses malaises augmentent pour un temps, puis diminuent : ils sont pour ainsi dire cycliques. Le soir, elle souffre souvent de maux de tête, mais rarement le matin ou lorsqu'elle est au grand air. Dans le jour elle souffre d'indolence, mais elle se sent plus gonflée le soir que dans le jour. La soif, la démangeaison, l'urtication, sont des symptômes qui paraissent et disparaissent. Parfois il survient des symptômes d'épilepsie. Règle générale, les symptômes apparaissent et disparaissent périodiquement. Ainsi se perdent le magnésisme et la beauté d'une femme.

LE CHLORE, AGENT SANITAIRE DU CORPS HUMAIN

Le chlore stimule l'action intestinale comme le magnésium, le soufre et le potassium, mais d'une manière différente. Il stimule l'action intestinale grâce à un procédé de pression et d'abstraction de l'humidité du tract alimentaire. Par conséquent, il assèche le tract alimentaire et provoque la soif quand il est suppléé abondamment. Le chlore est pour ainsi dire le buandier du corps humain. Il agit à la façon d'un presseur sur les cellules, expurgeant de celles-ci l'eau décomposée et les impuretés. De ce fait, il est un agent de rénovation. Il favorise l'affinage des cellules, la sanitation de l'organisme, la dépuración, la purification et autres phénomènes de l'élimination. Il libère la chaleur animale, et partant cause des symptômes de pression et de brûlure quand il est en excès. Il aide la digestion, facilite la rénovation des tissus, augmente l'excrétion des déchets, de l'eau et de l'urée. Il rend les muscles denses et élastiques par l'exclusion de l'eau, du gras et des hydrates de carbone. C'est grâce à son effet de contraction, de pression et d'extraction qu'il peut réduire considérablement la taille d'une personne. Il est possible d'extraire, en une seule journée, de deux à dix livres d'eau d'une femme hydrofère, grâce à une diète riche en chlorure, avec abstinence d'eau ou de mets liquides, comme nous l'avons fait maintes et maintes fois même en laissant la patiente manger trois fois par jour. Le chlore tient les cellules plus pressées les unes contre les autres. C'est le seul

élément capable d'imposer aux tissus l'assimilation des ingrédients apportés par la nutrition. Partant, il favorise à la fois le métabolisme et le catabolisme. Il véhicule rapidement hors de l'organisme les déchets, le pus, le phlegme, l'eau décomposée, les impuretés, les solutions sucrées et les substances grasses. Le chlore, le magnésium, le potassium, le sodium et le soufre sont des éléments laxatifs et dépuratifs, mais le plus utile des cinq est le chlore. Quand on sait comment se procurer ces éléments dans l'alimentation, on peut réduire son poids jusqu'à ce qu'on soit si complètement drainé et évaporé qu'il soit possible de s'envoler jusqu'en Chine comme un fantôme au gré du vent, et cela sans drogues ni poisons. Sans le chlore, nous mourrions rapidement par suffocation dans notre propre pourriture.

SYMPTÔMES DE DÉFICIENCE DE CHLORE

Voici quelques-uns des nombreux symptômes du manque de chlore dans l'organisme :

Poches au-dessous des yeux, hanches enflées, enflure aux jointures des doigts, ongles fendus, eczéma du cuir chevelu, épiderme mat et pâle-rougeâtre, goût très prononcé pour le sel de table, fièvre gastrique, épiderme tacheté de blanc, bouche et gorge sèches, langue blanche, scorbut, yeux sensibles, haleine fiévreuse, troubles cardiaques, tintements dans les oreilles, catarrhe des reins, sensation de vide, de relâche-

ment et de lourdeur dans les divers organes, malaises internes très prononcés, nonchalance, profonds soupirs inconscients, pensées fuyantes. Quand le chlore manque, on se sent dans la brume; un nuage d'anxiété plane au-dessus de nous; on craint la douleur; le cœur est comme serré dans un étau et l'on craint qu'il s'arrête; l'épiderme est pâle, les lèvres sont blanches et anémiques; on a les membres comme du plomb, la langue lourde; parfois on s'assied comme une statue et l'on regarde hagard dans le lointain; on devient hydropique, fatigué, abattu.

LE MANGANÈSE ET SES EFFETS PARTICULIERS

Le manganèse, tel qu'on le trouve dans les aliments, a pratiquement sur les nerfs et le cerveau le même effet que le fer dans le sang. Bien plus, l'oxyde de manganèse a dans l'organisme des réactions chimiques semblables à celles du fer.

Le manganèse rend les nerfs et le cerveau plus alcalins. C'est un élément alcalin qui agit plus particulièrement sur les cellules nerveuses et sur celles du cerveau. Il augmente et facilite l'oxygénation des cellules de la substance nerveuse et cérébrale. Il agit également sur le conduit excrétaire du foie, sur la vésicule biliaire, sur les globules rouges du sang, sur les revêtements sensibles de l'utérus, du cerveau, des yeux, du cœur, des jointures et autres doublures très délicates ou tissus réticulés du système nerveux. Son influence sur les cellules, les filaments et les réseaux du système nerveux et ganglionnaire est tout à fait particulier.

SYMPTÔMES DE DÉFICIENCE DE MANGANÈSE

Enlevez aux nerfs, au cerveau, aux revêtements délicats de certains organes, aux filaments et aux tissus réticulés du système nerveux le manganèse qui constitue une partie de leur nutrition, et tout de suite apparaîtront des symptômes assez prononcés et précis pour ne pas être ignorés. En voici quelques-uns : névralgies chroniques dont l'intensité augmente le soir ou lorsque la personne est inactive; jointures sensibles à la tombée du jour; crampes nerveuses plus prononcées le soir que le jour; somnolence vers l'heure du midi, émotions irrésistibles, chevilles sensibles et douloureuses, jointures noueuses, maux de tête congestifs, épiderme luisant, expression inquiète, dispositions capricieuses, cou raide et sensible, douleurs poignantes, brûlantes et assommantes; mal de tête unilatéral, névralgie cardiaque; douleurs ou malaises en direction des pieds; douleurs névralgiques qui défient les pilules du médecin; goût pour les breuvages froids et acides, le soir; fièvre interne bénigne, gorge brûlante et sèche, le soir; crampes douloureuses avant les menstruations, peau transparente et pâle, yeux fatigués et sensibles, douleurs lancinantes, fixées à un endroit durant des mois et même des années, toujours pires le soir que le jour et plus marquées quand la personne est inactive. La lecture à la lumière artificielle occasionne des maux de tête qui empirent le lendemain, avec douleurs au globe de l'oeil. Les émotions atteignent un point extrême, et le cerveau est tout enfiévré. Dans cet état, une femme se fait des ennemis à la maison, à l'église, au bureau et dans les cercles so-

ciaux. Toutes ses structures nerveuses sont dans un état de haute tension; ses cheveux sont secs, revêches, et tombent; son visage et ses yeux prennent un air morne et malin, et les autres se prennent à détester la personne qui montre une telle physionomie. Le centre émotif de son cerveau est comme une locomotive lancée à toute vapeur sur une pente par un ingénieur qui a perdu l'esprit. Elle pleure et se lamente, devenant pratiquement hystérique et tellement remplie de caprice et de malice que son mari désespéré l'abandonne; elle devient alors une veuve à l'herbe dont parle tout le voisinage. La particularité inexplicable de la déficience de manganèse est que les symptômes sont toujours plus marqués le soir, dans les temps sombres, ou dans les périodes d'inaction. Quand la personne se met en mouvement, les symptômes disparaissent. Les nerfs, les tissus réticulés, l'enveloppe du coeur, de l'utérus, des yeux, le cerveau lui-même, sont affectés plus défavorablement que tout autre organe par le manque de manganèse. Certaines personnes montrent des symptômes plus graves que d'autres, probablement parce qu'elles ont plus grand besoin de cet élément que leur alimentation n'en apporte.

L'AZOTE ET SES MÉFAITS

“Un cinquième de notre constitution physique est de l'azote (nitrogène); pourtant, pas une particule de cet azote ne provient de l'air que nous respirons”, dit le chimiste. Le nitrogène exerce un effet restrictif sur la langue, les nerfs, l'esprit et les fonctions en gé-

néral. Certaines personnes peuvent retenir l'azote de l'air plus longtemps que d'autres dans l'organisme. Ces personnes sont remarquablement passives, magnétiques et pondérées. On les appelle nitrofères. L'azote organique n'a pas dans l'organisme le même effet que l'azote de l'air. Pourquoi? Nous ne le savons pas. L'azote organique se trouve dans la protéine ou les albumines. C'est un puissant constructeur de muscles. Cependant, une diète trop riche en azote (protéine) n'est pas favorable à la santé ou à la beauté d'une femme. Un tel régime requiert un foie bien développé et très actif, des reins vigoureux, une glande thyroïde très efficace, un cervelet puissant, un physique athlétique et un travail physique au grand air. Une femme possède rarement cette capacité qui est plutôt l'apanage du sexe masculin. Une vraie femme a nécessairement une structure féminine. Elle est construite d'après le même principe qu'une montre, délicate et non robuste comme un athlète ou un manoeuvre. La force est l'orgueil de l'homme; la beauté est le délice d'une femme.

Une femme perd vite sa beauté quand son régime alimentaire est trop riche en azote (protéine). La viande, plusieurs sortes de poisson, la saucisse, les fèves au lard, les pois, le fromage, le thé, le lait, certaines amandes et certains grains ont un effet défavorable sur la beauté et devraient être mis de côté par toute fille ou femme désireuse d'augmenter ses charmes et ses reflets. La beauté d'une femme exige un régime pauvre en protéines, et les protéines qu'elle mange doivent être d'un certain choix. Les femmes, et avec

elles les médecins, ne savent pas encore que le régime riche en protéine est l'agent responsable des goîtres, des fibroses, de l'autointoxication, des troubles hépatiques et cérébraux et de plusieurs maladies féminines. Un régime pauvre en protéine est la condition sine qua non de la beauté féminine. Une femme ne peut digérer et assimiler avec avantage les protéines qui constituent le régime du manoeuvre, de l'athlète ou de la plupart des hommes. Evidemment, une femme doit également développer ses muscles, mais sa structure et ses fonctions exigent un régime spécial et pauvre en azote. Ce dont elle a besoin, c'est d'un régime de beauté et de santé.

SYMPTÔMES D'EXCÈS DE NITROGÈNE

Nous disons nitrogène, non protéine, parce que c'est le nitrogène de la plupart des aliments protéiques qui détruit la beauté et non pas l'oxygène, l'hydrogène, le carbone et le soufre que ces aliments contiennent.

Comme le nitrogène n'est jamais en déficience dans aucune constitution féminine, il n'est pas nécessaire de décrire ici les symptômes de carence de cet élément. Les hommes parfois manquent de nitrogène, mais la plupart des femmes souffrent généralement d'excès de cet élément. Alors, les symptômes sont les suivants :

Maladies du sang, troubles cérébraux, autointoxication, fibroses, troubles du foie et des reins, goître,

putréfaction intestinale, spasmes, convulsions, intoxication nerveuse, nervosité, épiderme sans vie, complexion simiesque, douleurs et tension dans le cou, faiblesse de la vue, ballonnement, éruptions cutanées, furoncles, etc. Un excès de nitrogène intoxique le sang, empoisonne le cerveau, irrite les nerfs et remplit le système de toxines végétales (nitrogène organique), de déchets, d'impuretés, de matières fétides, d'acide urique, de germes, de ptomaïne, de pus, de pomogène, de phlegme, de putréfaction, de gaz toxiques, provenant de viandes de toutes sortes et qui détruisent la beauté chez la femme. Mais un tel régime ne détruit pas seulement la beauté, il conduit également à des opérations sanglantes, à la souffrance, à la pauvreté, à la laideur du corps et de l'âme, à la passion, à la misère et à une sépulture prochaine.

LE PHOSPHORE A UNE INFLUENCE GÉNÉRALE SUR LA SANTÉ ET SUR L'ÉPIDERME EN PARTICULIER

Le phosphore, tel qu'on le trouve dans les aliments, est l'élément de l'intelligence. C'est la lampe de la raison, le combustible des émotions, le père de la pensée, la flamme de l'amour. Le phosphore est le stimulant de la croissance et de la reconstruction du cerveau et des muscles. Il est présent dans l'ossature, dans le cerveau, dans les nerfs, dans le sang, dans les fluides du corps, dans la nucléine, dans la substance génératrice et ailleurs. Il entre dans la formation des os

dans une proportion remarquable, mais il ne pense pas dans les os, seulement dans le cerveau. Il stimule la fonction sexuelle, mais ne la renforce pas. C'est un élément hautement acidifiant, comme le soufre, le chlore, le nitrogène et le carbone (amidon, sucre, gras). Par conséquent, les éléments alcalins tels que le calcium, le sodium, le magnésium, le potassium et le manganèse, doivent entrer dans la diète quotidienne, en vue de l'alcalinisation et de la neutralisation des acides, pour la santé et la beauté, à chaque repas, mille quatre-vingt-quinze fois par année. Nous avons besoin de phosphore pour l'ossature, pour le cerveau, pour les sécrétions et diverses fonctions, à chaque heure du jour. On ne peut vivre sans lui. Chaque pensée, émotion, sentiment, prière, lecture, leçon de musique, désagrègent le phosphore. Chaque lettre d'amour, coquetterie, accès de colère, discussion, épanchement sentimental, poème, conversation, dépensent du phosphore et du lécithine qui doivent être suppléés à chaque repas. Autrement, il y a quelque chose qui ne va pas. Le phosphore soutient la vie de l'esprit et améliore l'état d'âme.

Il semble que le cerveau et les nerfs exigent un phosphore de meilleure qualité que celui dont se contentent les autres structures de l'organisme. Le phosphore végétal nourrit les muscles; le phosphore animal nourrit la matière cérébrale, les cellules nerveuses, et il alimente le cerveau et les sécrétions génératrices. Par conséquent, une nourriture animale d'un genre spécial est requise pour le cerveau, les nerfs, les ovules, le noyau des cellules et certains fluides de l'organisme.

SYMPTÔMES DE DÉFICIENCE DE PHOSPHORE

Aucune déficience ne cause des symptômes aussi variables que celle du phosphore. Les symptômes de déficience du phosphore paraissent toujours s'enchevêtrer les uns les autres. En voici quelques-uns :

Maladies des os, troubles pulmonaires, fatigue cérébrale, urine mousseuse, apparence fade, douleurs au-dessus de la tête, épine dorsale fatiguée, dégoût pour le travail, albuminurie, épiderme moite et cireux, teint maladif, peau ridée et plissée, froncements de sourcils et replis de la peau du visage annonçant la déveine, l'outrage du temps et la vieillesse précoce. Il y a d'autres symptômes : douleurs au foie, épuisement, suppurations vaginales blanches-verdâtres, vue défectueuse, oubli de l'heure et des dates; visage pitoyablement triste, imagination morbide, insomnie, phosphaturie, épuisement des forces vitales, albuminurie, consommation, jaunisse, jambes endolories, regrets amers, vie gâchée, pensées mélancoliques, anémie cérébrale ou de la moëlle épinière ou des deux à la fois; imaginations affreuses, front brûlant, tissus froids, peau flottante sur les mains, le visage, le cou, la gorge et les tempes; veines bleuâtres, racine des ongles enflée, dos voûté, démarche vacillante, fièvre des foins, abcès, hypertrophie du foie ou du coeur, évanouissements, appétit morbide, assimilation défectueuse, crainte continuelle de quelque malheur, tendance à se faire une vie malheureuse, à se plaindre, à se lamenter, à se désoler, à pleurer et à gémir jusqu'à ce que ceux qu'on aime nous abandonnent à nos misères.

La déficience de phosphore affecte tout d'abord l'ossature, puis les poumons, puis le cerveau, le foie, le système sexuel et l'épine dorsale; ensuite les muscles, la rate, la bile et le coeur. Mais la déficience de phosphore peut être aussi localisée à un seul organe. Quand le phosphore manque, l'acquisition de la beauté est impossible.

L'HYDROGÈNE ET SON INFLUENCE COMME FACTEUR DE SANTÉ ET DE BEAUTÉ

Un certain degré d'humidité est nécessaire au corps. Mais un excès ou une déficience sont défavorables. L'eau distillée est légèrement alcaline; mais si on y ajoute du sel, elle devient sous-acide. Le café, le thé, le chocolat, le postum, sont des breuvages acidifiants et défavorables au charme féminin et à la beauté de la femme. Si l'on boit de l'eau quand l'estomac est acide, cette eau se décompose et peut causer des gaz et du ballonnement. L'eau qu'on trouve dans les aliments aqueux est plus importante pour la beauté que celle des bornes-fontaines, ou que l'eau minérale, l'eau de pluie, l'eau distillée ou les breuvages de buffets de pharmacie ou de restaurant. Les jus alimentaires tirés des petits fruits ou des légumes verts sont de véritables articles de beauté. L'habitude de boire de l'eau a pour conséquence de drainer les sels minéraux de beauté hors de l'organisme. Certains mets contiennent tellement d'eau, qu'il ne nous est pas nécessaire de boire de l'eau ordinaire, laquelle contient souvent des germes,

des microbes, des minéraux, des impuretés, des corps microscopiques par milliards, et souvent des drogues ajoutées par les services d'hygiène supposément pour l'assainir. En réalité cette eau est un cimetière rempli de corps microscopiques qui n'ont aucune valeur pour la santé, le charme et la beauté. Chaque femme a un choix d'au moins cent mets de beauté qui contiennent au-delà de quatre-vingt-cinq pour cent d'eau. Ces mets contiennent toute l'eau dont elle a besoin. Il n'y a aucune beauté dans les germes, aucun charme dans les microbes.

SYMPTÔMES DE DÉFICIENCE D'HYDROGÈNE

L'humidité est la nourrice des cellules vitales. Quand il y a déficience d'humidité dans l'organisme, la personne est maigre, sèche, ridée, laide. Sa chevelure est comme de l'étaupe, son cerveau n'est pas réceptif, ses sécrétions sont insuffisantes, sa peau est sèche, son teint est laid et elle ressemble à un chinois qui se meurt de vieillesse. Mais il est impossible d'augmenter l'humidité dans l'organisme simplement en buvant de l'eau ou en mangeant du gras ou en adoptant une diète d'hydrates de carbone. Au contraire, il faut une diète pauvre en chlore et en potassium, des breuvages et des aliments chauds, un climat chaud et humide et un régime riche en humidité organique.

Voici quelques symptômes d'excès d'hydrogène :

Hydropisie, hanches flasques et lourdes, chevilles pleines, fièvres subites, hémorragies, asthme, hyper-

trophie du coeur, palpitations de coeur, intestins volumineux et flasques, globes des yeux sortis, douleurs dans les aines, éruptions cutanées, étouffements, évanouissements, carie des dents, urination involontaire, menstruations irrégulières, fausses-couches, épuisement et troubles de la vue après exposition au soleil, transpiration morbide, tintements dans les oreilles, pression interne sur les organes vitaux, hocquet après les repas, poches d'eau sous le menton qui prend la forme double et flasque, joues pendantes, pustules, ongles déracinés, dents ébranlées, empâtement, tranches, somnolence, kystes. Dans cet état, la personne a perdu ses forces et se sent mourir lentement. Lorsqu'elle presse ses tissus avec les doigts, la marque des doigts y reste plusieurs secondes : elle souffre par conséquent d'hydropisie.

LE RAPPORT ENTRE "CE TEINT D'ÉCOLIÈRE" ET L'ALIMENTATION

Un beau teint repose sur de nombreux facteurs. La constipation chronique est l'ennemie du teint vermeil. Tous les aliments morts lui sont préjudiciables, de même que les mets cuits à fond et les fritures. Les boissons frelatées, les remèdes patentés, certaines toxines végétales, certaines herbes médicinales, les impuretés et l'infection bactériologiques, les tares héréditaires, les narcotiques, les virus pernicioeux, les miasmes, les exhalaisons putrides, certains gaz et émanations, les odeurs de puisards, l'eau impure et remplie

de microbes, le sel de table, les maladies, les ordures, les adultérants et les acides et poisons ajoutés aux produits alimentaires par les fabricants de conserves ou autres manipulateurs trop nombreux pour être tous mentionnés ici; toutes ces choses ont un très mauvais effet sur le teint. Même certains cosmétiques ont un effet nuisible et préjudiciable à l'épiderme; tout artiste du salon de beauté devrait le savoir. L'arsenic détruit la complexion. C'est un ingrédient de certains cosmétiques, poudres, crèmes, shampooing, crayons à lèvres, etc. De nombreux autres ingrédients chimiques préjudiciables sont utilisés dans la préparation des cosmétiques par des fabricants sans scrupule qui s'intéressent bien plus à leur porte-monnaie qu'à la santé du visage de leurs clients. Il est indéniable que les salons de beauté devraient avoir des cosmétiques de leur propre fabrication. De cette façon il y aurait plus de sécurité pour "ce teint d'écolière". L'épiderme facial est très sensible à l'humidité ou à la sécheresse excessive de la température, aux vents trop violents ou aux rayons ardents du soleil. Une déficience ou un excès d'éléments oléagineux dans le système et l'épiderme, ou un régime trop riche en protéines ou en hydrates de carbone, gâtent la beauté et le coloris du teint. Voilà pourquoi une femme doit connaître la qualité et la quantité des mets qu'elle peut manger ou dont elle doit s'abstenir. Elle devrait savoir que la sorte de gras qui embellit le plus la peau est constitué de certaines huiles de provenance animale et végétale. Tout gras végétal qui contient du phytostérol et de l'acide palmitique et stéarique est préjudiciable à la beauté et au coloris du teint. Règle générale, la plupart des gras

ou des huiles de provenance végétale sont nocifs; mais tous ceux qui contiennent le cholestérol ou l'oléine favorisent la santé et la beauté. L'huile d'amande douce, le saindoux, l'huile d'olive, la crème de chèvre, le beurre de chèvre, les olives mûres, certains poissons huileux et certaines viandes de gibier contiennent le gras le meilleur et le plus favorable, si on sait l'utiliser. La plupart des gras de provenance végétale sont grossiers, et tout gras animal qui contient palmitine et stéarine est nocif. La crème et le beurre de vache, de même que le gras de boeuf ou de mouton, sont nuisibles à la santé. Mais le saindoux, l'huile d'amande ou d'olive, sont généralement falsifiés. L'huile d'olive "importée" est trop souvent de l'huile d'arachides, et l'huile d'olive "Américaine" peut être tout simplement de l'huile de coton ou autre falsification. L'huile d'olive authentique peut être achetée chez Boerick & Tafel, 1011, rue Arch, Philadelphie. Quant au saindoux et à l'huile d'amande douce, il est préférable de les fabriquer soi-même parce qu'il est impossible de se fier aux manufacturiers. L'unique moyen d'avoir de la crème et du beurre de chèvre, du fromage de chèvre, est de garder des chèvres. Les chèvres sont ce qu'il y a de plus sain; leur lait et leur chair sont presque complètement exempts de bactéries. L'huile d'amande authentique adoucit la peau et améliore le teint. L'huile d'olive vierge ou l'huile d'amande peuvent être utilisées dans les salades. Une telle salade quotidienne peut faire beaucoup pour embellir l'épiderme.

Voulez-vous avoir un teint clair et satiné? Abandonnez les aliments de fabrication commerciale, les mets surcuits et les fritures; n'absorbez qu'occasion-

nellement les hydrates de carbone à haut pourcentage de glucose, les liqueurs douces, les breuvages de comptoir-buffet, les bonbons, les confiseries, le sucre de table, la mélasse, les sirops, les miels, les gelées, les confitures commerciales remplies de saccharine, de dulcine et de glucine. Le glucose et les adoucissants artificiels sont des ennemis de la santé, de la longévité, de la fraîcheur, du charme, de la beauté et du magnétisme personnel. Les gras et les huiles du commerce, de provenance animale ou végétale, les viandes grossières, les saucisses ou saucissons n'ont pas leur place dans un régime de beauté. Le boeuf, le mouton, les gras et les huiles palmitiques ou stéariques, sont très dommageables.

Tous les aliments hautement protéiques doivent être évités. Les femmes, en général, ont une nature émotive, un système nerveux délicat, des aspirations esthétiques, des goûts raffinés; elles sont impressionnables et sensibles à un très haut degré; elles diffèrent complètement du sexe masculin; elles requièrent donc une alimentation différente. Un régime de viandes détruit la beauté. Si une femme est mangeuse de viande, elle doit au moins restreindre son appétit et n'en manger qu'occasionnellement et se limiter particulièrement à celles provenant d'oiseaux et de gibier strictement jeunes, de poulet ou de poisson. Les fèves et les pois contiennent une protéine grossière et défavorable à la beauté. Il est donc éminemment préférable qu'une femme évite les protéines lourdes et grossières dont se composent les mets suivants :

Achigan	Poisson fumé
Fèves sèches	Noisettes
Boeuf	Lentilles
Faines	Viandes communes
Noix de Brésil	Moules
Gruau roulé	Arachides
Pois secs	Fromage
Poules	Avelines
Porc	Brochet âgé
Noix	Pommes de pin
Préparations au blé	Saumon fumé
Saumon en conserve	Jambon coriace
Poisson vieilli	

De tels aliments protéiques lourds sont nocifs. Le blé, le froment brut, le son de blé, les aliments fabriqués de blé et les autres mets riches en protéine non mentionnés ici sont peut-être bons pour ceux qui en ont besoin, mais les femmes en général n'en ont pas besoin : ils ne favorisent pas l'épanouissement de la beauté, ils en sont plutôt les destructeurs. La protéine, ou les albuminoïdes et les toxines qu'on trouve dans ces substances sont néfastes pour le délicat système nerveux et les cellules cérébrales d'une femme hautement évoluée et de fine qualité organique. La femme est éminemment sensible aux poisons de l'albumine. Les protéines lourdes et grossières empoisonnent son sang, ruinent son beau teint, irritent ses nerfs, obscurcissent son esprit, détruisent sa beauté, aigrissent son caractère, raccourcissent sa vie et éteignent sa flamme amoureuse. Elles engendrent la fibrose, le goître, l'autointoxication, la souffrance, la misère, les larmes, les

opérations, et conduisent rapidement à la tombe. "Ce teint d'écolière" est un bienfait dont la source n'est pas dans le biftek au beurre, la saucisse, le fromage, le poisson fumé, les poudings, les gâteaux, le bonbon ou les pommes de terre. Les protéines lourdes engendrent le goître et gâchent le teint.

ALIMENTS ALCALINS

L'acidité est un facteur qu'il ne faut pas oublier quand on veut se faire belle. Le "teint d'écolière" est une fleur qu'on ne cueille pas ailleurs que dans un milieu alcalin. Voilà pourquoi, pour être belle, une femme doit s'alimenter de mets, de breuvages et de toniques hautement alcalins.

Voici une liste d'aliments alcalins :

Petit lait de chèvre	Jeunes pousses,
Olives mûres	en salade
Sauce aux fruits	Oufs cuits à la
(sans sucre)	coque
Pruneaux cuits	Avocats
(sans sucre)	Laitue romaine
Laitue chinoise	Laitue pommée
Figues fraîches	Cerises "Bing"
Crabe frais	Fèves de Lima (vertes)
Salades combinées	Oignon italien
Fraises	Fanes de navets
Ananas	

Muffins au gruau
 d'avoine broyée
 Pain de seigle
 domestique
 Poulet grillé,
 occasionnellement
 Breuvages de
 Cal-Bis-Ma
 Sauge, en salade
 Fanes de betteraves
 Pouding au riz
 naturel, avec fruits
 Langue
 Perche
 Produits de papaye,
 vendus par Florida Pro-
 ducts Co., 220, N.E. 1st
 Avenue, Miami, Floride.
 Blancs d'oeufs battus, à la vapeur
 en salade
 Bleuets
 Mandarines
 Prunes
 Epinards, petits
 Jus de cerises sauvages
 Lait de chèvre (frais)
 Laitue d'hiver
 Fromage domestique
 Sauce au papaye
 Pissenlit
 Echalotes
 Foie (jeune)

Blanc d'oeuf battu
 Amandes blanchies
 Melons
 Poires
 Laitue tendre
 Bouillons d'huîtres
 Jus de viande crue
 Framboises noires
 Jus de sureau
 Fraises sauvages
 Oeufs pochés, avec lait
 Poisson huileux, jeune
 Céleri
 Laitue frisée
 Menthe poivrée
 Chou frisé
 Marjolaine
 Oignon blanc, cuit
 Muffins au riz naturel
 Gruau d'avoine broyée
 Viande de gibier (gril-
 lée), occasionnellement
 Fèves en gousses
 Endives
 Menthe
 Riz naturel, cuit
 Eau de Vichy
 Salade de bananes
 Mangots
 Graine de capucine
 Persil

Coeurs de céleri	Laie de beurre de
Tomates jaunes	chèvre
Jus de framboises	Asperges
noires	Bananes mûres
Ronces	Gâteau des anges
Légumes verts frais	Gésier
Oeufs de poisson	Oseille
Bourgeons	Eperlan
	Ris de veau

Si une jeune fille adoptait un tel régime dès son enfance, "ce teint d'écolière" serait pour elle une acquisition permanente. Son alimentation requerrait moins de combustible, moins de travaux de cuisine et moins d'ustensiles. Finis pour elle les symptômes de goître, les migraines, la nervosité, le cancer, les troubles cardiaques, les tumeurs, l'autointoxication, les maladies de peau, les pustules, les abcès, les maux de reins, les troubles cérébraux, l'insomnie, les névralgies, la perte des cheveux, etc. . . . Jamais elle ne verrait le sanglant bistouri. Elle demeurerait une femme débordant de charme, de beauté, d'amabilité et de magnétisme personnel. Elle vivrait plus longtemps et accomplirait beaucoup plus. Elle ne serait jamais une cause de dépenses ruineuses pour son mari, pour elle-même ou pour ses parents.

Quand Dieu créa la première femme, il ne lui donna ni poêle à frire, ni couteau à peler, ni ouvre-boîte, ni bonbons, ni gâteau, ni confiserie, et encore moins une cuisinière française pour préparer des mets hydrocarbonés très subtiles mais nuisibles, ou un chirurgien avide de fouiller ses entrailles, ou un médecin pressé de

lui prescrire des drogues. Et son teint vermeil, sa fraîcheur, sa beauté, son charme et son magnétisme personnel se sont conservés, en autant qu'on le sache. Et l'on ne sache pas qu'elle ait porté plainte contre son mari pour obtenir un divorce. Et l'on n'a jamais entendu dire que les deux se querellaient. On peut croire cependant que si Eve eût vécu de bonbons, chocolats, pommes de terre frites, poisson fumé, viande rhumatisante, saucisses embaumées, sauces grasses, pâtés, gâteaux, café, beignes flottant dans la graisse, en d'autres termes, d'un régime générateur de chicane, de mauvaise humeur et de dyspepsie, les choses se seraient passées différemment dans le jardin d'Eden. Il y eût eu place alors pour une station de police, une cour de justice et un sombre juge pour prononcer une sentence contre le coupable Père Adam et le condamner à payer une ruineuse pension alimentaire à son Eve innocente.

Avec une diète de beauté, une femme a des reflets qu'on ne voit que dans un rêve d'amour; elle est fascinante comme les rayons d'argent de la lune de mai; son teint est l'aristocratie et la distinction mêmes de la nature à son plus beau; son visage s'épanouit en teintes diaphanes d'un cachet et d'un coloris que seuls les pigments et les cosmétiques naturels du sang peuvent fournir au pinceau artistique de la nature; son épiderme chatoyant est la clef de sa popularité et fait l'envie des reines les plus fières.

Une peau fade, sans vie, coriace comme le cuir, une chevelure et un cuir chevelu faits de sang trop gras ou trop épais ou anémique ne sont pas une grande au-

baine pour les salons de beauté qui tiennent à leur réputation artistique. La beauté du corps requiert une diète de beauté, un régime riche en fer et apte à produire un sang chargé de pigments et de cosmétiques naturels, débordant de substances vivifiantes. Il est impossible à la nature de créer la beauté si on ne lui donne que du boeuf de soupe.

Le café, le thé, le chocolat et le cacao sont des breuvages contenant des poisons protéiques. Ils contiennent des toxines végétales très nocives pour le teint, les nerfs et le cerveau. Nous regrettons de le dire parce que ces breuvages sont très populaires, mais ils produisent les ferments du goître, les éléments d'un visage simiesque et les poisons de l'humeur haineuse. Populaires ou non, la question est de savoir si une femme qui aime la beauté peut se permettre de boire ces breuvages douteux.

Certaines jeunes filles ont un "teint de ver solitaire" à cause de la présence de cet hôte dans leur tract intestinal. Une infusion d'écorce de grenadier, prise à raison de quatre doses d'un verre à vin à intervalles d'une demi-heure suivies d'une dose d'huile de ricin, est un traitement qui faillit rarement. L'hôte indésirable sent vite le besoin d'émigrer ailleurs.

LA BEAUTÉ D'UN ÉPIDERME BIEN NOURRI

Il y a trois principaux éléments chimiques qui ont un effet spécial sur l'épiderme : ce sont le soufre, le fluor et le fer. Chacun a son effet particulier sur le coloris du teint.

Le fer donne la couleur rose, éclatante, fraîche et vermeille au visage, aux lèvres et aux ongles.

Le soufre ajoute à ce coloris la nuance dorée. Il éclaire le teint et donne à la peau les reflets d'une brillante transparence ressemblant au rayonnement d'une flamme, au halo lunaire ou à l'auréole d'un saint. Il donne à la peau son cachet de splendeur, de brillant, d'élégance. Ce velours satiné de l'épiderme est recherché de toutes les femmes, des reines hautaines comme des humbles cendrillons.

Mais le fluor confère à la peau, aux cheveux, aux ongles et aux dents un lustre d'une autre nature, comme on peut le constater chez ceux qui ont été élevés au lait de chèvre, aux produits laitiers de chèvre ou autres aliments riches en fluor, notamment les Suisses, qui pour la plupart ont une belle chevelure, de belles dents et de beaux ongles, parce que le fluor a été abondant dans leur alimentation au moment où les cheveux, les dents, l'épiderme, les ongles, les os, les yeux et autres structures étaient en formation. Le fluor cependant n'est pas tant un agent colorant qu'un protecteur de l'épiderme, de la chevelure, des dents, des os, du cuir chevelu, des yeux, des cils et des sourcils, des ongles, de la complexion. Il prévient le durcissement ou le ramollissement de la peau, des cheveux ou des ongles, retardant constamment leur désagréation et les gardant à l'abri des parasites. Combien de temps dureraient l'épiderme, les ongles, les os, les dents, sans la couche de fluor protecteur qui les recouvre? Les aliments, l'air, l'eau, les habits, tout ce à quoi nous touchons est rempli d'ennemis visibles et invisibles : fu-

mées, gaz, bactéries, parasites, fluides septiques, microbes, effluves, vapeurs délétères, odeurs de putréfaction, miasmes, toxines, exhalaisons, etc. Sans le fluor protecteur et antiseptique, notre épiderme, nos dents, notre ossature et autres structures exposées seraient vite la proie de ces ennemis. La structure de notre peau, de nos ongles, de nos yeux, s'effriterait. Des furoncles, des dartres, des pustules, des boutons, l'eczéma, des éruptions de toutes sortes ruinteraient notre épiderme. Nos dents s'effriteraient, nos ongles épaissiraient, notre peau s'envenimerait, nos os s'amolliraient, carieraient, et alors les cosmétiques et tous les articles de maquillage ne seraient plus d'aucune utilité.

Mais, en outre du lustre que le fluor confère aux dents, aux cheveux, aux yeux et à l'épiderme, il y a aussi la couche protectrice qui garde leur fraîcheur. Nos chimistes ignorent le secret des embaumeurs égyptiens d'autrefois; mais nous, nous savons que les momies égyptiennes ont conservé leur apparence naturelle malgré les siècles. "La dent du temps" (l'oxygène) est impuissante là où le fluor est présent. On peut vieillir par le nombre des années, mais si l'organisme reçoit le fluor dont ont besoin la peau, les dents, les os, les ongles, les cheveux, on paraît jeune et bien conservé même à quatre-vingt-dix ans ou plus. Grâce à l'influence du fluor, l'aristocratie du visage, la fraîcheur de la peau, le teint vermeil et l'air de jeunesse demeurent, même dans l'âge avancé. Mais si le fer, le soufre et le fluor nous manquent, à une certaine période de notre vie, nous pouvons alors facilement ressembler à des singes momifiés et à d'adipeux évêques bohémiens; alors, on est laid comme un péché, qu'on

soit jeune ou vieux. Demandez à une artiste coiffeuse de rendre belle une femme dont le visage est desséché, ridé, fade comme celui d'un singe famelique, flasque, grossier, huileux, poché, bouffi et livide : il est peu probable qu'elle trouve son sujet bien prometteur. Mais si le sang reçoit, par une nourriture correcte, les éléments chimiques qui embellissent l'épiderme, la nature elle-même vient alors au secours de l'art.

Evidemment, il existe aussi d'autres facteurs d'importance, à côté du fer, du soufre et du fluor, notamment le pourcentage d'humidité des aliments, le gras oléique, et autres facteurs organiques; mais aucun n'a l'importance du fer, du soufre et du fluor. Le soufre donne à l'épiderme un coloris délicat comme un rayon lunaire un soir de juin. Une femme qui mange à chaque repas la vraie sorte de nourriture qu'il lui faut a un teint vermeil et resplendissant de jeunesse dont le vivant coloris est doux et suave comme celui d'une nymphe se mirant au clair de lune dans le calme d'un lac par un beau soir de mai. Le délicat pinceau de la nature, trempé dans les cosmétiques et pigments d'un sang pur, est cent fois plus ingénieux que celui du meilleur des artistes. L'épiderme d'une femme qui s'alimente en vue de la beauté devient la peau superfine et nonpareille de la reine de la nature.

Quand une femme sort par un vent très froid; quand elle travaille dans une atmosphère de fumée, de poussière et de chaleur; quand elle trempe constamment ses mains dans l'eau trop chaude ou trop froide; quand elle lave souvent son visage à l'eau savonneuse, chaude et froide, elle détruit dans son épiderme les

fines huiles, les pigments, la moiteur normale et le cachet de beauté, avec le résultat qu'elle rend sa peau terne, rugueuse, sans vie, comme ridée et d'apparence grossière. Il lui faut alors une plus grande abondance d'aliments favorisant l'épiderme, et l'artiste coiffeuse a beaucoup à faire pour l'embellir à nouveau.

Parmi les meilleurs mets riches en fer on peut mentionner :

Petit lait de chèvre	Laitue pommée
Laitue romaine	Graine d'anis
Oignon italien	Oignon blanc
Pain de seigle	Fraises sauvages
Jus de framboises noires	Jus de cerises sauvages
Muffins au son de riz	Cerises de France
"Food Blend" (1)	Salade aux orties naines
Echalotes	Jus de viande crue

Les aliments riches en soufre et favorables au teint sont les suivants :

Cerfeuil	Oseille
Menthe poivrée	Menthe
Chou broccoli	Endives
Marjolaine	Capucine
Thym	Fèves en gousses
Epinards à la vapeur	Tisane de safran
Persil	Navets jeunes
Fanes de navets	

(1) En vente à Les Etudes de la Nature Humaine, 8, rue Dickson, Québec.

Tous ces aliments riches en soufre ont un effet direct sur le teint quand on en fait un usage normal. Si on en fait un abus, ils peuvent avoir un effet contraire. Quelques feuilles seulement, par exemple dans une salade, suffisent. Le thym, l'oseille, la menthe, le cresson et le safran produisent un effet remarquable. S'il y a des impuretés dans le sang, ces aliments riches en soufre les font sortir du système, dans les débuts du régime de beauté, sous forme de papules, pustules ou autres éruptions cutanées. Ces aliments nettoient la peau et l'embellissent avec le temps. On doit n'en manger que peu dans les débuts.

Parmi les aliments riches en fluor, on peut mentionner les suivants comme créateurs de beauté :

Fromage domestique de lait de chèvre
Lait de beurre de chèvre
Petit poisson fumé
Fromage de Roquefort
Avocats
Chou de mer
Lait de chèvre
Petit lait de chèvre
Viande fumée de chèvre
Jaune d'oeuf cru battu dans le lait ou jus de fruit
Eau de mer filtrée

Tous les poissons, mollusques et crustacés, contiennent du fluor. Tout aliment qui doit être cuit à la vapeur, à l'eau ou au four au-delà d'un certain degré de chaleur, perd son fluor. Le fluor se volatilise dès qu'un aliment est chauffé au-delà d'un certain point. Il est

vrai qu'on ne peut manger de poisson cru ni de viande de chèvre crue. N'empêche que la cuisson fait perdre le fluor.

Plusieurs n'aiment pas les produits de la chèvre, à cause de l'odeur particulière du fluor. Ce sont justement les personnes qui souffrent d'une déficience de cet élément. Bien des maladies et des troubles les attendent. Pratiquement tous les aliments manquent de fluor, sauf ceux mentionnés plus haut.

Certains produits de la mer, notamment les mousses, l'agar, la laitue de mer, les lichens comestibles, sont de texture grossière, chargés d'acide oxalique, et souvent contaminés par la vie parasitique et microbienne. Ils sont dangereux pour la santé. Malgré qu'ils contiennent un haut pourcentage de fluor, il est préférable de n'y pas toucher. Il faut donc prendre le fluor dans les aliments mentionnés plus haut.

LES COSMÉTIQUES ET PIGMENTS DU SANG DANS LES ALIMENTS

Il y a dans la nourriture deux éléments chimiques particuliers dont dépend l'existence des pigments de l'épiderme, des cheveux, des ongles, des cils, des sourcils, de certains organes internes, du sang et des fluides du corps humain, y compris toutes ses sécrétions. Pratiquement tout ce que l'on mange contient toutes sortes de pigments, mais il semble que lorsque l'iode manque dans les sécrétions de la glande thyroïde,

dans le système en général et dans l'alimentation en particulier, ces pigments sont mal utilisés par les diverses structures de l'organisme. Il semble également qu'en présence d'une déficience de nitrogène libre dans l'organisme la pigmentation devient insuffisante ou défectueuse. Les pigments constituent ce qu'on appelle les cosmétiques du sang. Certains aliments ont des propriétés spéciales de pigmentation, alors que d'autres sont pauvres sous ce rapport. Les pigments sont tout simplement la matière colorante des aliments. L'iode semble avoir un effet remarquable sur la pigmentation, à tel point qu'il est même possible de changer la couleur des yeux, de la chevelure, des cils, des sourcils, de la peau, au cours de quelques années de régime fortement dosé d'aliments riches en iode. Evidemment, il ne s'agit pas de l'iode pharmaceutique. Les drogues, qui sont pour la plupart des produits inorganiques et toxiques, sont dommageables.

Lorsque l'iode est en déficience, le calcium est refusé par les tissus; la formation de la gélatine et le métabolisme de la chondrine entrent dans un processus défectueux; l'utilisation de l'oxygène baisse à un degré alarmant, et la pigmentation en subit les conséquences. Graduellement il se forme du pus dans le système et l'on est en présence de symptômes de crétinisme. Le crétinisme, en vérité, offre un spectacle navrant. Aucune artiste coiffeuse ne saurait réussir à embellir la peau et la chevelure d'une telle personne. Les pigments et cosmétiques du sang lui font complètement défaut. La culture de la beauté chez un sujet aussi infortuné est un art absolument vain.

Son épiderme n'a pas plus de couleur, de vie, de lustre ou de reflet que celui d'un nègre-blanc. Sa chevelure, ses yeux, ses sourcils, ses cils, ses ongles et autres structures manquent de couleur, de vie et de beauté. Même dans le cas d'une légère déficience d'iode, les pigments et cosmétiques du sang ne peuvent être normalement absorbés par la peau, les cheveux et autres parties où ils sont requis. À la vérité, l'iode contenu dans certains aliments a un effet très remarquable sur la complexion, de même que sur le cerveau et l'organe de l'intelligence.

Dès que l'iode manque dans la sécrétion de la thyroïde et dans le sang, le goître fait son apparition, et l'on constate des changements qui tournent graduellement à une sorte de dégénérescence de la substance de l'épiderme, des yeux et de la chevelure. Il semble que cette sorte de dégénérescence présente des symptômes plus graves chez ceux qui vivent dans les Pyrénées, en Styrie, dans l'Himalaya, les Andes, les Carpathes et les Alpes ou autres altitudes semblables, parce que, évidemment, l'iode est déficient dans leur alimentation. Les pluies et l'érosion drainent l'iode du sol dans les rivières, les lacs, la mer et l'océan. Les personnes sujettes au goître, aux affections cutanées, aux maladies du cuir chevelu, qui ont un épiderme fade et sans vie, ont besoin de produits de la mer en abondance. En certains cas, la déficience d'iode n'affecte pas seulement la beauté de l'épiderme, de la chevelure ou du teint, mais elle entraîne aussi une perversion fonctionnelle de la glande thyroïde, avec dépression du mécanisme nerveux. Cela explique chez ces personnes leurs attitudes façonnières, leurs colères ter-

rifiantes, leur agitation nerveuse, leur humeur acariâtre, leurs impudences, leur état d'anémie, leurs troubles cardiaques (palpitation et autres), certains dérangements organiques tels que troubles utérins et ovariens accompagnés d'hystérie, de fatigue extrême, de faiblesse musculaire. Elles ont les yeux sortis de la tête, manifestent une émotivité morbide qui peut conduire au meurtre ou à d'autres actes sauvages imputables à l'inflammation cérébrale et nerveuse, à la pression intracrânienne et à l'intoxication du cerveau. Par conséquent, dans certains cas, la déficience d'iode peut conduire à l'hystérie et à la folie. Les seize éléments chimiques du corps humain sont nécessaires à la santé, qu'il s'agisse de l'intégrité du sang, du fonctionnement du cerveau, du contrôle de l'esprit, de la langue et des nerfs. Certains éléments particuliers sont indispensables à la beauté du visage, à l'harmonie des traits, au bon fonctionnement du cerveau, à la stabilité des dispositions, bref, à tous les attributs de la complexion. Et c'est surtout l'iode qui est le plus concerné dans la production des pigments et cosmétiques du sang. C'est lui qui favorise le plus la suavité, la maîtrise des nerfs et la vivacité de l'esprit. Jamais, pour aucune considération, une femme qui tient à sa beauté ne devrait oublier l'iode dans son alimentation quotidienne.

ALIMENTS RICHES EN IODE

Crevettes en salade	Hareng fumé
Tortue verte	Thon
Soupe à la tortue verte	Haricots verts

Poireau	Ananas
Crabe frais	Asperges
Crabe en conserve	Chou frisé vert
Homard	Laitue chinoise
Gardon	Chou de Savoie
Huîtres fraîches	Sole
Bouillon d'huîtres	Fraises
Saumon argenté	Cresson d'eau
Hareng frais	Oignons

Tous autres aliments pouvant contenir de l'iode n'en ont qu'une infime quantité, comparativement parlant. Les crevettes et la tortue verte, contiennent vingt-quatre fois plus d'iode que les oignons, cent-vingt-sept fois plus que la farine de froment brut, alors que la farine blanche n'en contient pas du tout. Par conséquent, un régime de froment brut ou de farine blanche, en combinaison avec une forte dose de protéine (viandes, fromage, etc.), peut causer le goître chez la femme. Pas chez l'homme cependant, parce que les femmes ont besoin de plus d'iode que les hommes. Les hommes mangent généralement plus lourdement, mais vivent plus au grand air. Les femmes ont la dent fine et sont plus émotives que les hommes; elles ont le cervelet plus délicat et assimilent moins bien le calcium.

La pratique de respirer de façon à retenir l'oxygène et le nitrogène de l'air plus longtemps dans les poumons semble produire, avec le temps, une amélioration perceptible du teint d'une personne. Cette personne se trouve en même temps à développer ses fa-

cultés de la maîtrise de soi. L'azote libre est un élément restrictif. Il retient, ralentit et atténue l'action de tout le mécanisme mental et physique. Il ralentit le pouls, retarde les impulsions, bride les passions, refroidit les émotions, étouffe la colère, contient l'énervement, calme les nerfs, met un frein à l'appétit, refrène les désirs, maîtrise l'imagination et apaise l'esprit. Sous son influence, l'action et le mouvement se ralentissent, et les dispositions deviennent plus calmes. Un grand nombre de personnes au teint brunâtre sont paisibles, sereines, calmes, pondérées. Si l'on examine leur façon de respirer, on constate qu'elles retiennent l'air dans leurs poumons plus longtemps que les personnes émotives et excitables. C'est donc dire que lorsque les cellules des poumons sont ainsi entraînées à un mouvement respiratoire plus lent, plus rythmique et plus long à chaque inhalation, toutes les facultés de la maîtrise de soi se développent; le magnétisme personnel augmente et une femme devient ainsi le calme même; elle est pondérée comme une reine, placide comme un lac, tranquille et heureuse comme un ange, patiente comme le saint homme Job. Et en même temps que ces excellentes caractéristiques se développent, une amélioration se fait dans son teint, son épiderme, sa chevelure, ses cils, ses sourcils, ses organes, ses fonctions physiques, ses sécrétions internes et son sang. Les matières colorantes du sang augmentent et se déposent dans l'épiderme, dans les cheveux et les yeux; les cosmétiques du sang prennent une teinte plus foncée, la peau devient plus brunâtre, la chevelure passe du blond au châtain, les yeux deviennent plus noirs. En l'espace de quinze

à vingt ans, elle devient une brunette. Quel que soit le régime adopté, la pratique de retenir le nitrogène plus longtemps dans les poumons est la fondation même d'une complexion brune. L'azote libre de l'air affecte la pigmentation en induisant, pour ainsi dire, la chevelure et les yeux à s'approprier la matière colorante foncée que les aliments apportent dans le sang. Le climat chaud et la haute altitude rendent la peau plus sombre parce qu'ils y amènent de plus forts dépôts de nitrogène. C'est là la façon qu'a adoptée la nature pour nous protéger contre les rayons brûlants du soleil. La chaleur est sans effet sur le nitrogène. "Dans le fourneau ardent où les métaux fondent comme du suif, l'azote de l'air en sort intact". L'azote résiste à n'importe quel degré de chaleur.

Quand l'hydrogène, le carbone, le sodium, le calcium, le magnésium, l'oxygène, le fer, le soufre et le silicium sont des éléments bien représentés dans l'organisme humain et que le climat froid prédomine, on a la base des complexions blondes. Ces éléments attirent les matières colorantes plus légères. D'un autre côté, quand prédominent le nitrogène de l'air et celui contenu dans les aliments protéiques, les substances grasses, et associés au potassium, au phosphore, au chlore, au manganèse, au fluor, à l'iode, et qu'on est dans un climat tropical, les matières colorantes sombres des aliments sont mieux assimilées que les autres par le corps humain. Evidemment, il y a d'autres facteurs à considérer dans l'explication des diverses complexions, comme par exemple, le travail sédentaire, le travail extérieur, la chaleur des habitations, les fumées, les gaz, les bactéries, le

vent, les drogues, les toxines, les acides, les émotions, le tempérament, les habitudes, la gourmandise, l'inanition, les états d'âme, l'évolution, l'hérédité. Quand tous ces facteurs sont bien compris, la culture de la beauté est toute une philosophie, la diète de beauté repose sur quelque chose, et une femme sait positivement quoi faire pour être belle et avoir un beau teint.

L'hydrogène est incolore, l'eau également. Mais l'humidité des tissus rend la peau plus claire et de teinte plus légère. L'azote est également incolore, mais il possède une affinité remarquable pour tous les pigments sombres du sang qu'il dépose avec lui-même sous la peau, produisant ainsi l'épiderme sombre, olive-brunâtre.

Le gras est parfois blanc-jaunâtre, ou blanc-crèmeux, ou jaunâtre tout simplement. Un excès de gras rend la peau douce mais parfois noirâtre, huileuse et d'apparence grossière. Les huiles ont un effet plus favorable que le gras solide.

Les hydrates de carbone rendent l'épiderme d'un blanc sale et parfois bouffi. On peut voir d'un clin d'oeil les effets de l'excès de sucre ou de fermentation sucrée dans le système.

Le potassium rend la peau comme argentée et rouge-brunâtre, parce qu'il augmente l'oxygénation des muscles et produit une teinte vivace et fraîche, d'un rouge argenté; mais si l'on mange trop de mets riches en potassium, la peau peut devenir livide et pâle, ce qui indique que les aliments sont expédiés trop rapidement à travers le tract alimentaire.

Le sodium est un élément chimique malléable et couleur d'argent. Son effet sur la peau est de la rendre d'un gris-blanchâtre.

Le calcium est un élément jaunâtre. Ses propriétés colorantes confèrent à l'épiderme une teinte aux nuances semblables à la chaux, comme cela peut être observé chez les hommes osseux et de haute stature. On voit rarement ce teint chez les femmes, à moins qu'elles soient très robustes, maigres, osseuses et masculines. Ce n'est pas là ce qu'on appelle un beau teint, et les femmes de ce tempérament ne sont pas attrayantes. L'abondance de calcium dans le régime favorise la robustesse, non la beauté.

Le magnésium est blanc-argent et d'un brillant caractéristique. Quand il est normalement actif dans l'organisme, il rend l'épiderme plus clair et plus net, à cause de son influence sur les fonctions éliminatoires.

L'oxygène est incolore, mais à cause de sa grande affinité pour le fer, le potassium et certains autres éléments qui favorisent l'oxygénation et la confection des globules rouges du sang, il colore l'épiderme d'un teint vermeil, aux nuances riches et chaudes.

Le fer est un métal gris-argent. Il donne au visage ses teintes vermeilles ou roses. Il colore les joues et les lèvres en rouge.

Le phosphore est d'une couleur instable. Il est tantôt cristal-foncé, tantôt rouge foncé; quand il est en excès dans l'organisme, il rend la peau gris-cendre, ou couleur de cire, ou gris-pâle, ou simplement gri-

sâtre; parfois gris-brunâtre ou blême-grisâtre. Quand il est normalement actif dans l'organisme, le teint est alors rose-grisâtre, ou d'un gris joli et délicat sur fond rosé. Il confère au visage une expression remarquablement intelligente et rend le front comme translucide.

Le soufre est de couleur jaune. Sous forme d'aliment, il a un effet merveilleux sur le teint. Il donne à la peau une teinte d'un jaune-doré qui brille avec éclat comme les rayons brillants mais délicats de la lune. Quand le soufre est facilement assimilé par l'épiderme, il constitue le plus puissant de tous les cosmétiques du sang. Mais le soufre ne doit jamais être absorbé à l'excès. Car s'il ne peut être facilement digéré et assimilé, il sera alors dommageable à la santé. Un excès de soufre dans la chevelure produit la teinte rousse.

Le silicium est un élément cristalin qui n'a aucune forme définie. Il donne à l'épiderme une teinte avénée, avec légères nuances vermeilles. Ses pigments sont clairs et légers. Il est à la base même des teints clairs. Il brille dans les ongles et la chevelure. Les personnes au teint très clair ont des dépôts considérables de silicium dans la chevelure, la peau et les ongles.

Le chlore est un élément jaune verdâtre. Son effet sur le teint est très prononcé chez les personnes qui l'ont en prédominance dans l'organisme. Ces personnes sont toujours maigres, émaciées, avec un épiderme sec et ridé. Les yeux empruntent une teinte verdâtre, et la peau de même avec en plus une nuance jaunâtre. Même si les pigments propres au chlore ne

sont pas déposés dans l'épiderme chez ces personnes, leurs yeux et leur teint n'en sont pas moins de nuance jaune-verdâtre. Des passions telles que la colère, l'avarice, la cruauté, la jalousie, la haine, la mauvaise volonté, la rancœur, la malice, la vengeance, les idées malsaines et les machinations sournoises ont sur le visage, les yeux et l'épiderme presque les mêmes effets que le chlore. En effet, ces passions désagrègent une grande quantité de chlore dans l'organisme. Les personnes mal intentionnées, celles au tempérament très vif, les tuberculeux, sont parfois très avides de sel de table, d'aliments salés, de viandes ou poissons fumés. Cela s'explique. Le chlore n'est pas un élément qui favorise la beauté. Le contraire serait vrai. N'empêche qu'il est rigoureusement nécessaire au sang et à nombre de fonctions. Cependant, les aliments forts en chlore ne doivent pas être mangés en excès par les personnes soucieuses de leur beauté. Quant au sel de table, il n'a pas sa place dans un menu de beauté.

Le manganèse est un élément aux nombreuses propriétés. Sa couleur est d'un gris plutôt étrange. Comme nous n'avons pas fait un très grand nombre d'expériences se rapportant à cet élément, nous ignorons son effet spécifique sur la peau, le visage et les yeux, sauf qu'il semble donner plus d'éclat aux yeux, au front, au visage et à l'épiderme, probablement à cause de l'effet de ses propriétés alcalines sur le cerveau et la substance nerveuse, et parce qu'il favorise l'oxygénation des cellules nerveuses.

Le fluor, comme le chlore, est un élément de couleur jaune-verdâtre. Mais il produit un lustre, un

poli, un brillant que le chlore ne possède pas. Le fluor manifeste sa présence surtout dans les ongles, les dents, la chevelure, les yeux, les os, les tendons, les cartilages, les jointures et la rate, et il n'a que peu d'effet sur la peau, sauf d'une façon indirecte. Il possède sa pigmentation propre, comme les autres éléments chimiques de la constitution humaine. Dans ses effets, il est un facteur de beauté. Les brunes assimilent plus facilement le fluor que les blondes. Mais, en suppléant constamment, dans l'alimentation, certains pigments aptes à augmenter la beauté, on peut pour ainsi dire apprendre à l'organisme à s'approprier davantage ces pigments d'effet particulier, même si cela prend passablement de temps. On peut même par ce moyen faire disparaître certains signes de naissance, comme nous l'avons fait souvent. Certains éléments nutritifs, certains acides, certains pigments, ont un effet plus perceptible sur la peau, par exemple, l'azote libre, l'azote organique, le soufre, le silicium, l'iode, le fer, l'oxygène, et aussi la chaleur, le froid, le soleil, etc.; d'autres exercent leurs effets dans les muscles, par exemple le calcium, le phosphore, le magnésium, le fer, l'oxygène libre, certains gras. La chevelure, les ongles, l'épiderme, les dents, les yeux, le foie, l'estomac, le coeur, les nerfs, etc., sont avides de certains éléments spécifiques, de certains acides, de certaines substances nutritives, et celles-ci doivent être apportées dans le sang par l'alimentation. De quelle autre manière peuvent-ils l'être?

L'iode est d'un bleu-noirâtre cristallin. Son rôle, qui consiste à aider à la construction de l'enveloppe

épidermique, à l'embellir et à la colorer, de même qu'à embellir les yeux, à désintoxiquer le cerveau et à faciliter l'assimilation de l'oxygène, est tellement important que toute jeune fille et toute femme devraient en avoir quotidiennement dans leur alimentation, à chaque repas ou au moins une fois par jour. Ses pigments sont d'un bleu-noirâtre, mais, en association avec d'autres, ils peuvent changer. Encore ici, les brunes ont plus d'affinité pour les pigments de l'iode que les blondes. C'est un fait que l'iode agit puissamment sur l'épiderme. Grâce à lui on peut améliorer, refaire et embellir la peau et le teint. Mais l'iode sous forme de drogue est nocif et même préjudiciable à la santé. L'absorption d'iode avec de l'eau ou autrement, n'est pas une pratique recommandable. Elle aura pour effet de détériorer l'épiderme, d'affaiblir le système glandulaire, de provoquer l'écoulement de nez, de causer des maux de tête, de produire des éruptions cutanées, la maigreur, la salivation chronique, des troubles cérébraux et la faiblesse générale.

L'aluminium est un élément blanchâtre et d'un brillant particulier. C'est un élément étranger à la constitution humaine, mais on le trouve dans certains aliments, par exemple les amandes, l'orge, les haricots, le cardamome, le cacao, les marrons, la marjolaine, les noix, le blé d'hiver canadien, le son de riz, et quelques autres aliments. Mais il n'est pas toujours présent, d'après les analyses de nombreux chimistes. Il paraît très abondant dans certaines noix.

Cet élément a des propriétés alcalines et antiseptiques. Tel qu'il se trouve dans certains aliments, il a

une certaine valeur particulière; mais le même métal, sous forme de drogue ou provenant du contact des ustensiles, est peu de chose et plutôt nuisible à la santé. L'aluminium présent dans les aliments, c'est-à-dire l'oxyde d'aluminium, a un effet bienfaisant sur l'épiderme. Il le rend brillant, détruit les parasites de la peau de la même façon que le soufre, l'iode et certains autres éléments antiseptiques. Il active la guérison des brûlures, des blessures, des éraflures, des ulcères, des éruptions et autres affections cutanées. Les aliments contenant de l'aluminium sont non seulement alcalins et antiseptiques pour l'épiderme, mais en même temps dessicatifs et astringents. L'aluminium assèche une plaie humide, resserre les tissus, neutralise l'aigreur de la plaie, constitue un antiseptique du pus ou autres impuretés, et, avec l'aide d'autres éléments curatifs, favorise la guérison. L'aluminium contenu dans les aliments a sa valeur dans certains cas, mais dans d'autres il est nocif. Certaines personnes sont très sensibles à l'aluminium et à certaines toxines que contiennent les noix, les marrons, le cacao, les glands, etc., tandis que d'autres s'en trouvent bien. Ainsi, une décoction de gland a guéri plusieurs affections de la rate, alors que tout autre traitement s'était avéré de nul effet; les noix noires ont guéri certaines affections cutanées, alors que la maladie semblait incurable. Les meilleurs aliments et les meilleurs agents curatifs pour la peau semblent être ceux qui contiennent de l'aluminium, de l'iode, du soufre, de l'azote organique et à l'état libre, du fer, des huiles, du silicium, du fluor; le jus de citron, l'huile d'amande, le foie cru appliqué à des plaies ou des

ulcères, la tisane de plantain, de safran, de bardane, le cataplasme de tomate, d'oignon, de lait chaud, toutes ces choses ont leur effet curatif particulier dans les maladies de la peau. Mais si l'on mange correctement, on n'aura pas d'affections de ce genre, car alors la peau sera immunisée contre les germes ou autres agents de maladies.

Les aliments les plus riches en cosmétiques et pigments pour le sang et la peau sont les suivants :

Avocats	Fleurs de luzerne
Légumes verts	Pêches
Prunes rouges	Baies de sureau
Ronces	Figues
Cerises de France	Ananas
Fleurs d'arbres fruitiers	Pruneaux cuits
Pissenlit	Fraises
Fèves en gousses	Tomates
Mûres	Grenades
Mangots	Jus de viande
Betteraves tendres	Olives mûres
Bleuets	Oeufs de poisson
Prunes jaunes	Aubergine
Carottes	Poisson à chair rouge ou
Fleurs de trèfle	jaune

Presque tous les aliments contenant du fer, du soufre, du fluor et de l'iode, non mentionnés ici mais ailleurs, sont également riches en cosmétiques et pigments.

LIGNE HARMONIEUSE ET BUSTE BIEN FORMÉ GRÂCE À UNE SAINE ALIMENTATION

Il est vrai qu'un beau buste et une ligne harmonieuse sont des dons de la nature, mais il est également vrai que la poitrine peut être développée, que les contours peuvent être améliorés, que le visage peut être refait par l'alimentation, par des soins spéciaux, par des exercices respiratoires et une gymnastique constructive. Si nous ne nous en étions pas rendu compte maintes et maintes fois, nous n'écirions pas ce livre.

Une figure agréable, une tenue de reine, un buste imposant, une poitrine majestueuse, une démarche compassée, une personnalité aristocratique, rien de tout cela ne constitue un ensemble comparable à la beauté du visage, de la chevelure et du teint, bien que ce soit tout de même des avantages précieux. Ce qui compte, c'est plutôt la façon dont on porte le buste, c'est de pouvoir assumer une fière contenance, montrer des manières dignes, parler un langage châtié, et offrir au regard un visage aimable.

Nous savons que l'harmonie des formes, la symétrie du visage, et le volume du buste peuvent être obtenus selon les règles suivantes :

- 1 — Gymnastique constructive
- 2 — Culture du buste
- 3 — Respiration magnétique
- 4 — Exercices neuro-statiques
- 5 — Régime alimentaire constructif.

Les quatre premières ont fait l'objet de maints traités. Il serait superflu d'en dissenter davantage. D'ailleurs, le but de ce livre est de traiter de la beauté par l'alimentation. Ce dernier point de vue a toujours été oublié, sinon négligé et ignoré.

La culture du buste, la gymnastique constructive, les exercices de respiration magnétique et les exercices neuro-statiques, sans les aliments essentiels, équivalent à la culture du sol sans semis. Non seulement l'agriculteur ne doit pas oublier de semer, mais il doit semer en vue des variétés de produits qu'il désire récolter. Il en est de même de la culture humaine. La question est celle-ci : où est le point faible d'un physique ? La partie faible doit être cultivée, mais celle qui est trop développée doit être normalisée. Si l'abdomen est démesuré, on doit diminuer le gras, les hydrates de carbone, les protéines, les mets aqueux, les liquides, les bonbons et friandises, et l'on doit plutôt manger des légumes verts, des légumes cuits sans assaisonnement, suivre un régime sec, et en même temps suivre un cours de gymnastique constructive.

Mais si notre système est saturé d'eau, les exercices physiques, la culture du buste et la gymnastique neuro-statique seraient dommageables, à moins d'adopter un régime fortement dosé de chlore.

Par ailleurs, si l'on désire se faire une poitrine plus forte, la gymnastique appropriée ne serait que de peu de valeur quand l'alimentation ne contient pas les substances nutritives que réclament les muscles pectoraux et les cellules pulmonaires, sans oublier les globules rouge du sang. Il faudrait alors que le régime

contienne du calcium, de la protéine végétale, de l'oléine et du fer. Si les matières nutritives que requiert la poitrine sont absentes de l'alimentation, la culture du buste est inutile. En fait, ces exercices fatigueront même le cerveau et les nerfs, si l'alimentation est pauvre.

En outre, au cas où l'on voudrait développer davantage la ceinture, en vue d'une taille plus harmonieuse, il est nécessaire de manger des mets dont la substance peut nourrir et alimenter davantage cette partie de l'organisme. Nos expériences probantes nous ont démontré que dans un tel cas les aliments requis sont les carottes au lait, l'avocat, le lait de beurre, les bananes au lait de beurre, la crème de chèvre, la crème ordinaire, le gruau à la crème, la citrouille à la crème ou au lait de beurre, la marmalade de papaye, la gélatine de papaye, ou autres préparations contenant cet article.

Mais les exercices vibratoires seraient ici nécessaires, car autrement une telle alimentation causerait de la colique ou autres malaises de même genre. Le meilleur exercice vibratoire pour les hanches est la promenade en voiture dans un très mauvais chemin, à une bonne allure. Une telle promenade de cinq à dix milles, après chaque repas, est un exercice infailible pour le développement des hanches. Une personne très intelligente et bien douée, fille d'un riche banquier de l'Illinois, bâtie comme un poteau de télégraphe et désespérée de ses formes en ligne droite, réussit à se faire une belle ligne de taille, à 42 ans, grâce à ce système. De même, une jeune fille de Chicago, maigre et déchar-

née, se refit la taille très rapidement. Elle vit maintenant en Californie. Cette partie de notre constitution que nous désirons développer demande des exercices plaisants, mais en même temps tressautants ou vibratoires ou tensifs, selon le cas, auxquels ne doivent pas participer les autres parties normales. Dans chaque cas, cependant, il faut savoir choisir l'alimentation requise.

Le développement du buste requiert une alimentation riche en acide myristique ou en gras spéciaux qu'on trouve dans la noix de coco, les muffins au coco, le beurre de coco, le beurre de muscade, les oeufs de poisson, le vin de palmier, la muscade, le macis, le blanc de baleine, la moëlle d'os frais étendue à l'état cru sur du pain de seigle et mangée avec légumes verts, huile d'amande, olives mûres, figues fraîches et crème de chèvre. Mais cette diète à elle seule ne fera pas le buste. Il faut les exercices et la gymnastique. La meilleure méthode de culture consiste à éponger le buste avec de l'eau glacée, matin et soir, et à massager ensuite les seins avec de la crème de chèvre durant quatre à cinq minutes et en même temps pratiquer la respiration profonde. Cette méthode est infaillible si elle est pratiquée durant une période variant de six mois à deux ans.

Quand on désire se faire de nouvelles lignes, il y a trois choses à faire :

1 — Manger les mets spéciaux que le sang requiert pour cette partie ou cet organe;

2 — Attirer plus de sang à cette partie ou à cet organe par des exercices appropriés et en même temps garder cette partie toujours confortablement chaude.

3 — Concentrer l'attention de l'esprit sur cette partie, de façon à ce que la force vitale et nerveuse puisse s'y développer en permanence; en même temps, pratiquer la respiration profonde.

UNE DIÈTE DYNAMIQUE POUR LES FEMMES DISTINGUÉES

Le dynamisme personnel est un aimant invisible qui attire. Il tient beaucoup de l'électricité ou est l'une de ses manifestations. La terre est elle-même magnétique. Ce magnétisme peut être démontré à l'aide d'un instrument appelé magnétographe. L'intensité de la force magnétique se mesure scientifiquement avec le magnétomètre. A un point donné des deux pôles, l'aiguille magnétique prend la position verticale. Une pièce de fer peut être rendue temporairement magnétique par un courant électrique passant dans une bobine de fil enroulé autour de la pièce. Un cylindre d'acier aimanté possède la polarité magnétique qui attire le fer à soi et le retient par son propre pouvoir. De nombreux troubles nerveux peuvent être guéris par l'aimant. Il y a tout autour de nous des phénomènes magnétiques en puissance. Le mesmérisme n'est pas autre chose que l'influence magnétique. Le fer, l'acier, la pierre d'aimant et autres métaux possèdent à la fois un pouvoir d'attraction et de répulsion. Plusieurs bête-

tes possèdent le magnétisme animal. Un grand nombre de guérisseurs possèdent un magnétisme si puissant qu'ils peuvent, grâce à leur toucher magnétique, guérir une foule de maladies. Il existe une science du magnétisme.

Certaines personnes sont magnétiques parce qu'elles ont la capacité de diriger sur d'autres personnes un pouvoir universel. Le magnétisme humain peut être augmenté par un système de culture magnétique et un régime alimentaire approprié. Mais il peut aussi être continuellement dissipé. La culture magnétique consiste en des pratiques ayant pour but d'exercer la maîtrise des facultés mentales et physiques, de conserver les énergies, de protéger les forces vitales et d'augmenter le fluide électrique et l'oxygène dans l'organisme par une gymnastique respiratoire spéciale; d'accroître l'organe des sens, les centres moteurs et les ganglions du système cérébro-spinal; elle consiste aussi à prendre des aliments qui contiennent du fer, du potassium, du magnésium, du silicium et des vitamines. Les aliments riches en fer sont à la base du phénomène de l'oxygénation, de l'électrification, du magnétisme, de la production des globules rouges, ces disques minuscules qui flottent dans le sang et dont le nombre approximatif est de cinq millions par centimètre cube. Chaque disque contient une substance colorante (hémoglobine), de couleur rouge et de composition très complexe comprenant l'hématine, la protéine, la globuline et l'oxygène. Les particules infinitésimales de fer contenues dans l'hématine sont le principe même du phénomène vital et la source de la vitalité, du ma-

gnétisme électrique et de l'oxygénation du corps humain. Le corps humain est une "merveille effarante". L'oxygène pénètre dans le sang grâce au fer. L'aimant sans fer est une impossibilité. La conservation du magnétisme ou de l'aimant exige la présence du magnésium. Le silicium protège et isole l'épiderme de façon à ce que le magnétisme physique ne puisse être dissipé par les innombrables filaments nerveux de la peau. Le potassium favorise la génération de l'électricité musculaire et du centre moteur. L'étincelle de vie (vitamine) se trouve dans les légumes verts, frais et crus, dans les baies fraîches, bref dans les aliments naturels et non détériorés par la cuisson. En voici quelques-uns :

Baies comestibles, à noyaux
Fleurs comestibles, pousses, bourgeons, etc.,
Primeurs
Légumes frais, comestibles à l'état cru
Cerises
Mangots
Raisin vert
Avocats
Papaye
Ananas
Prunes
Fraises
Olives
Figues
Grenades
Amandes
Lait frais d'une jeune vache Jersey

Jus frais extrait de baies, avec addition de jaune d'oeuf battu

Lait frais de chèvre, avec addition de blanc d'oeuf battu

Jus de légumes verts

Petit lait

Beurre domestique

Crème fraîche

Graines comestibles

Epices de préparation domestique

Oeufs frais (jamais cuits)

Toniques au jus de viande crue, avec addition de lait frais ou de jus légumes amers

Une diète dynamique est une diète de mets crus. Les aliments cuits, les jus de fruits chauffés, le lait chauffé ou pasteurisé, les fritures, les aliments cuits au four ou grillés, cuits sous pression, mis en conserve avec des adultérants, préparés en laboratoire, rôtis, blanchis, cuits à la vapeur, etc., perdent leurs vitamines et leur dynamisme. L'aliment cuit est une nourriture morte, c'est-à-dire ayant perdu tout principe vivifiant. La même chose s'applique à tout aliment qui séjourne trop longtemps dans le garde-manger. Dès que le lait sort du pis de la vache, il commence à perdre son principe vivifiant. Placez une pomme sur une table, et tout de suite son essence se dissipe dans l'air. Elle meurt rapidement. Elle peut encore contenir des matières organiques, mais son principe vital s'est envolé. Essayer de développer le dynamisme personnel par des aliments cuits est une tâche absolument vaine.

LES MEILLEURS METS RICHES EN FER AUGMENTENT LE MAGNÉTISME PERSONNEL

Les aliments riches en fer sont essentiels dans une diète dynamique. Les meilleurs sont les suivants :

Oignons, toutes variétés; les plus doux sont préférables

Jus de cerises sauvages

Jus de framboises noires

Petit lait de chèvre (le petit lait et le lait de vache manquent de fer; celui de chèvre contient trente fois plus de fer, d'après les analyses de nombreux chimistes)

Jaunes d'oeufs battus dans jus de fruits ou dans le lait

Salade aux orties naines

Son de riz, brut

Echalotes

Fraises

Légumes verts feuillus; les feuilles qui fanent rapidement sont celles qui manquent de fer

ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM, EXCEL- LENTS POUR LA CONSERVATION DE LA FORCE MAGNÉTIQUE

Amandes

Prunes bleues

Laitue chinoise

Oseille

Feuilles de betterave à sucre

Gelée de gigot de veau
Chou de Savoie

LES MEILLEURS ALIMENTS RICHES EN SILICIUM, POUR L'ISOLATION MAGNÉTIQUE

Gruau d'avoine moulue (pas d'autre)
Pain d'orge brut
Riz naturel
Laitue
Doucette
Cerfeuil
Marjolaine
Epinards de Nouvelle-Zélande, en salade
Concombres

ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM ET EXCELLENTS COMME SOURCE DE DYNAMISME

Carottes crues
Bleuets
Betteraves, jeunes
Endives
Jus de citron
Pissenlit
Cerfeuil
Céleri (coeur)
Céleri (feuilles)

Olives sèches

Raisin sec, dans le pain ou les muffins

Cresson

Oranges de Floride (pas d'autres)

Feuilles de navets, en salade

Une femme désireuse de développer le magnétisme personnel avec un tel régime réussira sans aucun doute si, en plus, elle a soin de pratiquer la respiration profonde et de faire des exercices neuro-statiques. Pour cela, on serre les poings légèrement puis on augmente la tension graduellement jusqu'à la limite de la capacité, et l'on réduit ensuite graduellement la tension, les deux mouvements se faisant en même temps que la respiration. N'importe quel organe peut être exercé de la même façon avec avantage.

RÉGIME DÉPURATIF ET ALLÉGEANT

Les aliments riches en chlore et en magnésium sont importants. Ils favorisent l'élimination, harmonisent la ligne, activent la rénovation des cellules vitales et ont un effet sanitaire dans l'organisme. Une diète dépurative réduit l'embonpoint et élimine les tumeurs, les kystes, les pustules, les papules, les taches, les éruptions du cuir chevelu, le gras de l'épiderme, le mauvais sang et le mauvais teint. Le chlore et le magnésium, avec l'aide de trois autres éléments, sont les agents sanitaires de l'organisme. Ils favorisent le nettoyage, la désintoxication et la purification. Ils influ-

encent les organes et les fonctions éliminatoires. Ils constituent les matériaux de l'élimination naturelle. Quand ils manquent dans l'organisme, le cuir chevelu est huileux, l'épiderme est chargé, le teint mauvais, les pores obstruées, les intestins constipés, les oreilles cireuses, le sang impur, le foie paresseux, le cerveau brumeux, les poumons congestionnés, les cellules viciées, les membranes féculentes, le nez catarrhal. Une ossature flexible, des mains douces, une démarche aisée, des tendons élastiques, des chevilles bien ajustées, un cerveau clair, des nerfs dégagés, un tract intestinal libre, etc., sont hors de question quand ces éléments manquent dans l'organisme. Et quand le système est chargé d'impuretés, de germes, de pus, de toxines, de mucosités et de déchets, il n'y a pas de beauté possible; l'attraction magnétique est perdue, le charme est inexistant, les jolis contours sont détruits, la maîtrise des nerfs est impossible, la sérénité d'esprit est introuvable, la reconstruction des cellules vitales est arrêtée, la santé périlite, le miroir de l'âme est souillé, la culture de la beauté est pure moquerie.

Tous les déchets de l'organisme, le phlegme, le pus, les toxines, les mucosités, les scories du cuir chevelu, les impuretés accumulées dans les pores de la peau, les viscosités glandulaires, et tout ce que l'organisme refuse d'assimiler, doivent être éliminés, sans quoi la beauté, le charme et le magnétisme personnel sont des rêves décevants. Tant que l'organisme n'est pas débarrassé de ses déchets, la beauté du teint, le brillant des yeux, le velouté de la peau, le lustre des cheveux, la délicatesse d'âme, demeurent des problèmes insolu-

bles. Il ne peut être question de beauté sans une diète dépurative.

Si vous désirez être belles, mesdames, il est obligatoire de laisser de côté les aliments modernes. Les féculents sont la cause du catarrhe. Les lourdes protéines, les viandes, le pain, le fromage, le poisson coriace, les pois, les fèves, sont les causes principales du goître. Le bonbon, les friandises, les gâteaux, les breuvages sucrés, sont la ruine des dents et de la complexion. La farine blanche et ses nombreuses préparations conduisent à la table d'opération et au tombeau. Tous les mets modernes contiennent des germes de mort, détruisent la santé, ruinent le porte-monnaie, la beauté, l'air de jeunesse, et raccourcissent la vie. Les aliments morts engendrent la nervosité, les maladies, la laideur, la passion, la douleur, la misère et le malheur. Un régime d'aliments morts est un régime de péché qui conduit à l'hôpital, à l'asile, à la table d'opération et à la mort. Il existe au-delà de sept cents articles d'alimentation modernes qui détruisent la beauté et la santé. La constipation est une maladie d'alimentation morte, de même que la nervosité, la colère, les manies, les papules, les pustules, les furoncles, le catarrhe, les maux de tête, les troubles cardiaques, le cancer, la tuberculose, l'obésité, le mal de Bright, la chute des cheveux. Ce n'est pas Dieu qui fait les maladies, c'est nous-mêmes, avec nos aliments porteurs de germes de mort, qui sommes la cause de nos déboires et de nos souffrances. Mesdames, ne mangez pas d'aliments morts, adoptez une diète de beauté et de santé, et alors les entrepreneurs de pompes funèbres auront le temps

de s'asseoir dans leurs chaises berçantes et de lire Robinson Crusoé entre chaque funéraille.

ALIMENTS ET BREUVAGES QUI FACILITENT L'ÉLIMINATION

Breuvages au citron

Eau de Vichy authentique

Eau de Vichy et lait de beurre, moitié l'un, moitié l'autre

"Food Blend", deux cuillerées dans une tasse d'eau bouillante additionnée de quatre gouttes d'huile de menthe

Cal-Bis-Ma

Tisane de séné, avec figues, pruneaux et oranges, le tout mijoté et passé. Si vous êtes obèse, ne mangez pas en prenant cette préparation.

Diète de dix jours composée exclusivement de laitue, de "Food Blend" dans l'eau bouillante (avec quatre gouttes d'huile de menthe) ; blanc d'oeuf battu en mousse mangé en même temps que fraises ou laitue avant le coucher. Excellent traitement de beauté pour une période de dix jours.

Cerises de France

Prunes de toutes variétés

Huile de ricin

Oignons cuits à la vapeur
Oranges rouges
Bleuets
Figues fraîches
Pruneaux cuits
Pruneaux frais, toutes variétés
Jus de pruneaux
Breuvages chauds et salés (quand on a les tissus chargés d'eau)
Tamarines
Figues sèches
Fèves de Lima (vertes)
Fèves en gousses et blanc d'oeuf battu
Mangots
Sel Sprudel (à haut pourcentage de magnésium, vendu dans les pharmacies)
Aliments très salés (pour l'obésité)
Ronces, toutes variétés
Aubergine
Céréale de lin (pour certains types spéciaux)
Epinards cuits quatre minutes à la vapeur
Fraises
Sauce aux fraises
Fraises des champs
Légumes verts (toutes variétés)
Brugnons
Tisane de menthe poivrée (pour les gaz)
Tisane d'oseille (pour ballonnement)
Laitue chinoise
Papaye
Pamplemousse en abondance

Tous ces aliments, tisanes et breuvages contiennent du chlore, du magnésium, du soufre, du potassium et du sodium; en d'autres termes, ils contiennent des substances dépuratives. Les pruneaux, les prunes, le sel Sprudel, le "Food Blend", contiennent beaucoup de magnésium. Les aliments qui suivent sont également laxatifs :

Huile d'amande	Bouillon d'huîtres
Olives mûres	Bouillon de crabe
Asperges	Poires
Avocats	Ananas
Rainettes	Surlonge de porc
Feuilles de betteraves	Sauce aux pruneaux
Chou broccoli	Sauce aux figes
Coeur de céleri	Oeufs de poissons
Pissenlit	Viande de gibier
Tomates cuites, versées	Poisson à chair fine
sur rôties de pain	Son de riz, brut
Pectine de fruits	Poisson blanc fumé
Salades de légumes verts	Petit lait
Epinards	

Il est absolument impossible d'engraisser avec un régime de légumes verts et de "Food Blend", de même qu'il est impossible, avec un tel régime, d'être constipé ou congestionné, d'avoir le système chargé de déchets, de toxines ou de pus. Les plus dépuratifs des aliments sont les légumes verts, le "Food Blend", le blanc d'oeuf battu en mousse dans une salade et le jus de viande; ce dernier est un stimulant de la vésicule

biliaire dont les sécrétions elles-mêmes stimulent l'activité intestinale.

Grâce à ces mets dépuratifs, les déchets, les toxines et impuretés s'éliminent graduellement, et la beauté alors fait sa glorieuse apparition. Suivre un bon régime, c'est préparer un sol propice à l'épanouissement des plus charmantes qualités de l'âme. La sérénité remplacera alors la nervosité; la mauvaise humeur cédera la place au magnétisme personnel; le charme personnel et l'aménité supplanteront la sécheresse d'âme et la malice; la bienveillance deviendra le pivot de la conduite et des manières. Les bonnes qualités d'une femme ne croissent pas dans un sol putride. Un tract intestinal congestionné et un estomac acide ne sont pas un terrain fertile pour la courtoisie, l'aménité, la bonne humeur et la beauté. On ne trouve jamais la sérénité d'esprit dans une tasse de café. La douceur et la sympathie ne sont pas venues au monde sous le signe du bifteck. La bienveillance et la complaisance portent en elles leur propre récompense, mais elles ne sont pas très confortables dans un milieu acide ou dans une atmosphère de dyspepsie causée par des aliments rôtis dans la graisse. Les pommes de terre frites n'engendrent pas le charme personnel; aucune sagacité ne saurait sortir d'un pain de mesquine boulangerie; le magnétisme est absent de la farine blanche, et il n'y a ni beauté ni distinction dans le macaroni ou le postum. L'amour n'a jamais jailli d'un pot à thé, la dévotion ne se trouve pas dans les nouilles, dans les cornichons ou dans les pattes de cochon. La bonté ne vit pas dans une poêle à frire et la fraternité entre les hommes n'est pas née d'une bouteille de whisky. Il

n'y a pas de piété dans une cigarette, pas de sainteté dans un narcotique, pas de vie dans un aliment surcuit, pas de fraîche jeunesse dans les adultérants, les drogues ou les préservatifs, et il n'y a plus de vie non plus dans le lait pasteurisé. Les gens sont malades : il y a de quoi l'être !

ALIMENTS POUR LES ONGLES

Le bio-chimiste sait que pour être beaux et lustrés les ongles ont besoin de certaines substances alimentaires spéciales. Les ongles sont faits de silicium, de fluor et de soufre contenus dans les aliments et absorbés dans le sang sous une certaine forme. Le fluor organique entretient les ongles en artiste. Le lustre des ongles est l'oeuvre du fluor et du silicium. Quand l'un ou l'autre des trois éléments fluor, silicium et soufre manque, les ongles se détériorent.

RÉGIME DE BEAUTÉ POUR LES ONGLES

a) FLUOR :

Gelée de gigot de veau faite à feu doux
Cerfeuil
Endive
Fromage domestique de chèvre
Lait de chèvre
Préparations au seigle
Poisson fumé, occasionnellement

b) SILICIUM :

Pain d'orge
Gruau d'avoine broyée (pas d'autre)
Pissenlit
Riz naturel
Muffins au riz naturel
Doucette

c) SOUFRE :

Oseille
Fèves en gousses
Moutarde verte
Capucine
Cresson
Thym

Ces aliments sont déjà mentionnés ailleurs; mais lorsque les ongles se détériorent, ces aliments leur sont des aides précieux parce qu'ils fournissent les éléments dont ils sont faits. Cela est particulièrement vrai du gruaau d'avoine broyée, de la gelée de gigot de veau, du fromage domestique au lait de chèvre, de la doucette, du cresson et du thym. Les maladies des ongles requièrent des aliments contenant les sels chimiques des ongles tous les deux jours ou plus souvent durant une période de trente à soixante jours.

Les maladies des ongles sont nombreuses : envie, panaris, nécrose, ongles incarnés, atrophie, excroissan-

ce, ankyrie maligne, inflammation, ongles recourbés, onychalyse, ramollissement, favose, callosités, hypertrophie, taches blanches, striures, etc., etc.

Les ongles ne peuvent rester normaux si l'alimentation ne contient pas les éléments dont ils vivent. Et quand les ongles dégènèrent, d'autres parties de l'organisme souffrent également. En fait, lorsque les ongles cèdent, il est parfois trop tard. Il faut agir à temps.

RÉGIME POUR L'APPAREIL VOCAL

Il est vrai que la culture vocale développe les organes de la parole, du son, de la mélodie, à condition que les cordes vocales soient déjà dans un état qui rende possible ce développement. Très peu se rendent compte que la voûte buccale doit être spacieuse et élevée; que les organes de la voix doivent également être volumineux, résonnants, flexibles et capables d'expansion et de contraction; que le cervelet doit être sain et vigoureux; que les facultés de la parole, de la mimique et de l'articulation doivent être bien développées; que la poitrine doit être profonde et posséder une longue portée respiratoire; enfin que ces organes et ces fonctions exigent certaines substances alimentaires spéciales. Plusieurs professeurs de diction, d'éloquence et de chant, plusieurs chanteurs ruinent souvent leur voix et celle de leurs élèves par des exercices plutôt violents. Ils ne sont pas toujours bons juges de l'appareil vocal et de sa capacité, et ils ne savent pas com-

ment développer et nourrir cet organe grâce à une diète appropriée et efficace. Il semble que le facteur régime et que la capacité émotive de l'esprit sont des choses totalement ignorées par la plupart. Mais il est impossible d'embrasser un sujet aussi vaste dans quelques pages seulement. Il faudrait tout un volume pour le traiter dans tous ses détails et pour exposer les principes sur lesquels doit être basé tout système de culture de la voix. La seule chose qu'il soit possible de traiter brièvement ici, c'est l'importance du régime alimentaire en rapport avec cette culture. Il y a mille et un facteurs à considérer en ce qui regarde les aliments, les breuvages, les toniques. Les poisons et les drogues ont un effet nocif sur l'appareil vocal. Mais nous sommes forcé de nous limiter à quelques considérations seulement, savoir :

1. — Le cervelet a besoin d'aliments toniques à base de potassium;

2. — L'appareil vocal doit être alimenté de mets contenant du silicium, du fluor et du magnésium;

3. — Les poumons requièrent l'oxygène en abondance;

4. — Le sang réclame du fer;

5. — Le centre émotif du cerveau demande du lécithine et du phosphore;

6. — Les toxines, les drogues, l'alcool, les aliments morts, les conserves falsifiées, la contamination métallique des aliments en conserve, les mets de labo-

ratoire de chimie, les adultérants, les remèdes patentés, la ptomaïne — toutes ces choses ont un effet nuisible sur les cordes vocales, le cerveau et les nerfs. Elles doivent être évitées;

7. — La gorge devrait toujours être bien protégée contre la chaleur excessive, le froid, le vent et les courants d'air.

ALIMENTS ET TONIQUES POUR LES CORDES VOCALES

Le jus de viande mélangé au jus de persil et de pissenlit, pris tous les deux jours, tonifie le cervelet.

Les toniques au pissenlit, le vin de pissenlit bien fait, ont un effet tonifiant. On doit bien remarquer que le cervelet est pour ainsi dire la pile électrique qui anime le discours, la voix et l'intonation.

Un autre tonique puissant pour le cervelet est l'extrait d'avoine (avenine) à raison de dix à quinze gouttes dans trois-quarts de tasse de jus de céleri, une ou deux fois par semaine. Cet extrait peut être fait à la maison ou acheté de Homeopatic Pharmacy, 1011 Arch Street, Philadelphie, Pensylvanie.

Les fleurs de trèfle rouge contiennent une essence appelée trifoline. On obtient cette essence dans la tisane de fleurs de trèfle rouge. Ou, encore, ces fleurs peuvent être mangées dans une salade de légumes verts. La trifoline a plusieurs usages bienfaisants. Elle a un

effet très favorable sur le cervelet et les cordes vocales. Elle semble aussi avoir un effet positif dans les cas de cancer, si elle est prise très libéralement et à temps. De plus, elle est anti-syphilitique et possède bien d'autres propriétés. Mais les fleurs de trèfle rouge et blanc sont aussi bienfaisantes pour les cordes vocales que le café, le thé, le chocolat, le cacao et les breuvages à base de "dope" sont nuisibles. Le café seul a ruiné un grand nombre d'excellentes voix.

La menthe verte et la menthe poivrée contiennent du menthol. Cette essence chimique est bienfaisante pour l'appareil vocal, les membranes nasales, l'épiderme et les nerfs. Voilà pourquoi la menthe peut être utilisée occasionnellement dans les salades. Ces salades, ces tisanes, ces essences, sont des toniques pour la voix et le cervelet.

Le miel d'eucalyptus contient l'eucalyptol, un principe très précieux pour les cordes vocales, les bronches, les oreilles, les poumons et les membranes en général. Le lait chaud, additionné de miel d'eucalyptus, pris à un moment où la voix est fatiguée, constitue un tonique curatif et calmant. L'eucalyptol peut aussi être acheté dans les pharmacies. Quelques gouttes dans le lait ou le jus d'oignon ont un très bon effet.

Les oignons cuits à la vapeur sont excellents pour les cordes vocales.

La ciboulette contient de l'alliol. C'est un aromate très utile.

Le céleri et le persil sont bons pour l'appareil vocal.

L'huile d'amande est bienfaisante.

Les baies noires contiennent une essence qui les rend excellentes.

Les bucardes (clams) et leur bouillon contiennent aussi une essence qui agit comme un tonique sur l'appareil vocal et le cercelet.

Parmi les autres aliments vivifiants et tonifiants pour ces organes, nommons :

Pêches	Hareng fumé
Fraises	Mangots
Gésier	Crème de coco
Coquillages	Crème de chèvre
Eperlan	Gelée de gigot de veau
Sole	Crabe
Marjolaine	Artichauts
Prunes	Gruau d'avoine broyée
Oseille	Noix
Préparations au riz	Amandes
naturel	Avocats
Jaunes d'oeufs battus	Petit lait de chèvre
Fromage domestique de	Poisson fumé
chèvre	Crevettes
Tortue verte	Laitue romaine

Ces aliments contiennent véritablement les éléments qui développent l'appareil vocal, augmentent la résonnance, la puissance de tension des cordes vocales, la portée, le timbre, l'intonation, la force, l'in-

tensité de la voix et autres qualités d'importance dans l'art oratoire, la déclamation, le discours et le chant.

DIÈTE POUR LA PRÉSERVATION DES DENTS

Les aliments riches en fluor, en silicium, en calcium et en magnésium construisent des dents fortes et aident à les conserver.

Ces aliments devraient être consommés en abondance durant la période de croissance des dents et par la suite, sans quoi les dents se détérioreront rapidement. Ces éléments sont d'une précieuse nécessité pendant la grossesse et durant la période d'allaitement. S'ils sont en déficience, des maladies féminines surgiront un jour, et alors la beauté prendra son vol pour toujours.

Les aliments déjà mentionnés ailleurs sont essentiels ici. Les plus importants sont les suivants :

- a) Fromage domestique de chèvre
 - Lait de chèvre
 - Fromage de Roquefort
 - Tisane de coquilles d'oeufs (deux douzaines, mijotées quarante minutes; boire avec addition de lait)
 - Jus de citron sur salades
 - Gélatines
 - Orties naines
 - Chou de Savoie

- b) Soupe au riz, avec gigot de veau et chou
Gelée de gigot de veau
Noix
Muffins au son de blé
Turbot
Marjolaine
Muffins au blé-d'Inde
Blé filamenté, avec tomates cuites
- c) Pain d'orge
Asperges
Gruau d'avoine broyée
Laitue
Oignons blancs
Oignons italiens
Panaïs
Epinards cuits quatre minutes
- d) Petit lait de chèvre
Avocats
Lait de beurre de chèvre
Poisson fumé, tendre
Jaune d'oeuf battu, avec salade
Crème de chèvre
Viande de chèvre, fumée

DIÈTE POUR LES YEUX

Les yeux sont des orbes magnétiques. Par delà la profondeur des yeux il y a la pile électrique du magnétisme, le cerveau. Les yeux brillants et vifs exer-

cent une influence charmeuse. Les yeux sont les fenêtres de la demeure de l'âme. La lumière de l'intelligence, le charme de la jeunesse et le soleil de la gaiété percent par cette fenêtre.

Les deux éléments fluor et iode sont des artistes qui exercent leur art sur les yeux. La teinte nuancée et le lustre étincelant de ces deux orbes lumineux sont l'oeuvre du fluor et de l'iode. Les aliments qui les contiennent ont déjà été mentionnés, mais voici les plus importants :

Blanc d'oeuf battu dans les salades

Jaune d'oeuf battu dans les salades

Achigan noir, fumé

Gelée de gigot, préparée à feu lent, avec addition de cerfeuil, d'endive et de laitue de mer

Poisson tendre, fumé

Avocats

Bière de genièvre domestique

Crabe

Le poisson à chair verdâtre (tortue) contient beaucoup d'iode et certains pigments qui donnent du lustre aux yeux.

Huîtres fraîches, estomac enlevé

Poireau

Brochet fumé

Ananas

Si des mets de cette sorte figurent quelques fois la semaine sur le menu, les yeux deviendront graduellement plus brillants parce que ces mets contiennent les pigments qui donnent de l'éclat aux yeux.

DIÈTE POUR LE CERVEAU ET LES NERFS

Le phosphore et le lécithine se consomment dans le cerveau. Ce sont eux qui alimentent cet organe ainsi que les nerfs. Le manganèse est l'élément chimique qui rend la substance nerveuse et cérébrale alcaline, qui augmente l'oxygénation des cellules nerveuses, qui anime, vivifie, tonifie et excite l'émotivité et actionne l'usine de la pensée. L'albumine animale, avec le concours de l'hydrogène et du chlore, fabrique et conserve la matière blanche du cerveau, favorisant ainsi les trois réseaux de fibres communicales du cerveau. Ce faisceau de fibres constitue le système télégraphique par lequel passent les messages d'une station à l'autre dans un même hémisphère du cerveau, d'un compartiment à l'autre dans les deux hémisphères opposés, et d'une section du cerveau vers une partie de l'organisme. En anatomie, ces fibres sont appelées fibres communicales, fibres d'association et fibres de projection, lesquelles ont leur centre dans les capsules internes et externes du cerveau.

Quand ces structures nerveuses et cérébrales ne sont pas proprement nourries, la beauté, l'intelligence, le charme spirituel et le magnétisme personnel sont perdus.

Le cerveau et les nerfs ont besoin d'aliments comme les suivants :

Poisson huileux, fumé

Crabe

Jaune d'oeuf battu dans le lait

Blanc d'oeuf battu dans le lait
Huile d'amande
Olives mûres
Lait frais
Céleri
Beurre de chèvre
Crème de chèvre
Bouillon d'huîtres
Eperlan
Porc (surlonge)
Oeufs de poisson cuits au four
Blanc d'oeuf battu, mélangé avec fraises et amandes râpées en abondance
Préparations au riz naturel
Morue fumée

DIÈTE POUR PERPÉTUER LA JEUNESSE, RAFFERMIR LES TISSUS ET ASSOUPHIR LES MUSCLES

Si nous avons à expliquer pourquoi tel aliment, tel breuvage ou tel tonique est recommandé dans ce livre, ce dernier prendrait les proportions d'un gros dictionnaire Webster et serait par conséquent dispendieux. Voilà pourquoi nous résumons l'information en donnant simplement les listes d'aliments qu'on trouve dans cet ouvrage.

La protéine est une substance dont les muscles s'alimentent; mais les femmes, à cause de leur mécanisme nerveux très délicat, de leur cervelet plus faible,

de leur constitution et de leurs occupations, ont besoin d'une sorte de protéine mieux adaptée à leur système musculaire. Les aliments contenant le silicium, le potassium et le magnésium sont essentiels dans le régime de la femme. Quelques-unes s'adonnent parfois à la gymnastique et à certains sports qui raffermissent et tonifient les tissus. Les aliments pauvres en protéine, mais riches en silicium, en potassium et en magnésium tonifient le tissu de tous les muscles volontaires et involontaires, y compris le mécanisme du coeur, sans que la femme ait besoin de faire des exercices violents.

Les aliments les plus favorables pour atteindre ce but sont les suivants :

Salades composées de divers ingrédients, notamment :

Persil	Feuilles de betterave à sucre
Oignon vert	Cresson
Menthe	Ail
Menthe verte	Poivrons (piment vert)
Menthe poivrée	Endives
Fleurs de luzerne	Laitue chinoise
Fleurs de trèfle rouge	Cerfeuil
Fleurs de trèfle blanc	Poireau
Fleurs comestibles	Chou frisé
Feuilles de navets	Chou de Savoie
Sauge	Concombres
Marjolaine	Laitue pommée
Echalotes	Doucette
Feuilles de céleri	Asperges

Céleri	Capucine
Cœurs de céleri	Chicorée
Feuilles de carottes	Oseille
Epinards	Pissenlit
Choux de Bruxelles	Orties naines
Laitue frisée	Thym

Bon nombre de ces légumes verts ou plantes aromatiques doivent être lavés, hachés et combinés en salade. Des baies, des légumes crus, du poisson, des morceaux de fruits, peuvent y être ajoutés, de même que des jus de fruits, par exemple le jus de framboises noires, le jus de pamplemousse, le jus d'orange, le jus de cassis, le jus de citron, le jus de lime, le jus d'orange rouge, le jus de grenade, le jus de bleuets, le jus d'ananas, le jus de brugnion et le jus de fraises; on peut ajouter également quelques gouttes d'huile de menthe ou d'eucalyptus. Les amandes râpées peuvent y être ajoutées. Enfin, on peut garnir de blanc ou de jaune d'oeuf battu, de fromage de Roquefort, d'huile d'amande, d'huile d'olive, de fromage de chèvre, de crème de noix de coco, de crème de chèvre, de fromage domestique. On peut manger en même temps de la gelée de gigot de veau, de la gélatine, de la pectine de fruit, quelques muffins au gruau d'avoine, un morceau de pain des anges, une tranche de pain de seigle ou d'orge, et boire enfin un verre de lait ou un jus de fruits.

Une femme peut-elle jamais trouver meilleurs plats pour conserver l'air de jeunesse, raffermir et tonifier les muscles? Une ou deux salades de ce genre peuvent

être mangées chaque jour. Faites cela durant un an, et vous verrez.

Voici quelques autres listes :

- a) Asperges
Gruau d'avoine broyée
Panais
Oignons cuits à la vapeur
Muffins au riz naturel
Pouding au riz et aux fruits
Biscuits au riz naturel
Riz naturel cuit dans le lait
Fraises
- b) Jus de cerises sauvages
Bleuets
Gelée de gigot de veau
Poisson tendre, fumé
Olives mûres
Cerises noires
Carottes tendres
Citrouille
Lait frais
- c) Pruneaux
Fromage de chèvre (brun)
Muffins au maïs
Brugnons
Biscuits de blé filamenté
Préparations au seigle
Ris de veau

Remarque : Il y a dans ce qui précède un choix d'environ deux cents aliments. Quelques-uns contiennent un pourcentage assez élevé de protéine, de gras et d'hydrates de carbone, mais nous les avons quand même mentionnés à cause de leur pourcentage élevé de sels minéraux de magnésium, de potassium ou de silicium. Une diète semblable rend l'obésité impossible, empêche la flaccidité des tissus, la faiblesse ou l'anémie, éloigne la maladie et la vieillesse. Une telle diète peut nourrir les muscles et augmenter leur endurance. C'est une diète qui favorise l'harmonie des lignes et des contours. Elle donne de la grâce dans les mouvements. Elle allège l'esprit. Elle rend les doigts plus habiles, les traits plus harmonieux, les tendons plus élastiques, les chevilles plus fortes, les jointures plus souples, l'impulsion nerveuse plus vive et la beauté du visage plus réelle. En même temps elle favorise la santé et assure la longévité.

DIÈTE FAVORISANT L'HUMEUR ET AUGMENTANT LE CHARME PERSONNEL

Même s'il est vrai que les particularités constitutionnelles qu'on appelle "dispositions", ou "tempérament" soient des manifestations de l'hérédité ou constituent des états d'âme qui caractérisent l'existence d'un être humain de sa naissance à sa mort, il n'est pas moins vrai que le régime alimentaire peut améliorer ou gâter les dispositions. Lorsqu'une personne sainte et pieuse prend l'habitude de manger des ali-

Baies de toutes sortes
 Betteraves cuites
 Haricots
 Chou brocoli
 Ananas

d) Aliments généraux de choix, pauvres en protéine, en gras, et en hydrates de carbone :

Laitue, toutes sortes
 Tortue verte

Aubergine

Petit lait de chèvre

Mandarines

Fraises sauvages

Epinards

Salsifs

Rhubarbe de Panama

Pêches

Bouillon de mouton

Melons musqués

Pamplemousses

Petit lait

Lait écrémé

Lait sûr

Ronces

Carottes blanches

Sauce aux framboises blan- "Food Blend" dans l'eau

bouillante

Jus de ronces

Pois verts

Navets russes

Navets blancs

Turbot

Tomates

Prunes

Bouillon d'huîtres

Bouillon de bucardes

Chou rouge

Sauce aux ananas

Radis, jeunes

Pruneaux cuits

Poires sèches, cuites

Papaye

Bouillon de homard

Jus de viande

Flan aux pommes

Cervelle de veau

Framboises blanches

Sauce aux framboises blan-

ches

Bouillon de crabe

Mangots

ments trop riches en protéine et en soufre, de la saucisse embaumée, des plats poivrés et salés, une nourriture falsifiée ainsi que des liqueurs frelatées ou douteuses, et que cette habitude se continue de jour en jour ou d'année en année, elle arrive finalement au résultat inéluctable de l'impiété. L'amour véritable, l'affection, la dévotion et la piété sont des vertus qui améliorent les dispositions et les qualités personnelles plus que le régime alimentaire. Mais il reste quand même vrai qu'avec un régime alimentaire défectueux la femme vertueuse et d'agréable personnalité devient vite médiocre et sans attrait.

Nous sommes en mesure d'affirmer que les aliments énumérés sous la rubrique "Aliments et breuvages dépuratifs" ou "Régime dynamique pour les femmes distinguées", ont la vertu d'améliorer le caractère et de donner de l'attrait personnel. La verdure et les baies adoucissent le tempérament, les dispositions et rendent plus aimables les personnes excitables. Les aliments contenant de l'oxygène, du fer et du soufre rendent plus intenses les personnes phlegmatiques et distraites; ils éveillent les personnes aux dispositions apathiques. Le café, le thé, le chocolat, les drogues, le cacao, les épices, le sel de table, les sucreries, les protéines lourdes, les fritures, le sucre de table, les liqueurs fortes, les aliments contenant certaines toxines ou un excès de soufre, rendent excitable, laid, rude, grossier et sans attrait. Une personne à l'esprit vicié n'est jamais populaire. Un homme dont les desseins sont inavouables n'est jamais populaire; mais s'il s'agit d'un pessimiste aux moeurs de hibou, il ne l'est pas davantage. Les sarcasmes du railleur glacent le sang

et le coeur des gens; comment peut-on l'aimer? Il se fait des ennemis et suscite des rancœurs. La commère, le railleur, le tripatouilleur, le pessimiste, le cynique, le dyspeptique, sont des gens qui s'alimentent mal. Ils sont impopulaires. Pour devenir populaire il faut manger selon les directives données précédemment, traiter les autres comme on traite un bien-aimé. Quand on aime les gens et quand on mange correctement, on devient populaire.

ALIMENTS POUR LA CHEVELURE

La chevelure est une forêt végétale dont les racines s'abreuvent au sang qui circule sous le cuir chevelu. Il a déjà été dit que la beauté d'une femme réside dans sa chevelure. On ne saurait nier qu'une chevelure soit plus belle qu'une autre. Il doit y avoir une raison à cela. L'artiste-coiffeuse applique son art autant dans un cas comme dans l'autre. Et pourtant, l'une de ses clientes a une plus belle chevelure qu'une autre. Pourquoi pas toutes ses clientes? Si la chevelure reçoit les substances nutritives d'où elle peut tirer de la teinte, de la nuance, du lustre et de la beauté, il n'y a pas de raison pour une femme d'être privée de l'exubérante beauté d'une chevelure chatoyante. Tout ce dont elle a besoin c'est d'un sang contenant les matières nutritives pour les cheveux. La vie du cheveu, son lustre et son brillant, ses pigments et ses nuances se trouvent et doivent se trouver dans le sang. Nous savons, par l'analyse chimique, par l'étude anatomique et

physiologique des cheveux et par les résultats que nous avons obtenus dans nos expériences diététiques, que les cheveux sont faits, entretenus et embellis grâce aux substances qui contiennent la nutrition, les pigments, le lustre, la vitalité et les cosmétiques produits par le soufre, le silicium, l'iode et le fluor. C'est dans ces quatre éléments nutritifs que sont recélés les lois et les secrets de la beauté naturelle des cheveux. Par conséquent, si on les supplée dans l'alimentation, la nature ne faillira pas à son rôle artistique.

TONIQUES ALIMENTAIRES POUR LA CHEVELURE

Aliments riches en iode

Avocats	Gardon fumé
Carottes crues	Saumon fumé
Crabe frais	Sole fumée
Salade aux crevettes	Hareng fumé
Tortue verte	Poisson blanc fumé
Huîtres fraîches	Thon fumé
Oeufs de poisson	Flétan fumé
Brochet fumé	

Remarque : Tout poisson à chair rouge, noire, argentée, jaune ou verte, contient de l'iode. Il n'y a pratiquement pas d'aliments, à part le poisson, qui contiennent les pigments d'iode pour la chevelure.

Fluor pour la chevelure

Petit lait de chèvre	Raves noires, crues
Son de seigle, brut	Chou de mer
Bière de baies de genièvre	Viande de chèvre fumée
Lait de beurre de chèvre	Achigan fumé
Lait de chèvre frais	Fromage domestique de chèvre
Blanc d'oeuf battu	
Gelée de gigot de veau	Eau de mer verte, filtrée

Remarque : Le fluor est un élément qui se volatilise à la chaleur. Il est assez volatile pour se perdre dans l'air pendant que les aliments sont soumis à la chaleur de la cuisson. Il faut donc manger dans leur état naturel les aliments qui le contiennent. S'il faut cuire un aliment riche en fluor, il faut le faire mijoter très lentement et à feu doux. Même là encore on en perd une bonne quantité. Comme l'étymologie l'indique (lat. fluo, fuir) le fluor s'échappe facilement. Comme le zèbre, il ne se capture pas aisément.

Silicium pour la chevelure

Il n'existe pas d'aliments plus riches en silicium que le gruau d'orge et celui d'avoine. Evidemment, si on le veut, on peut obtenir le silicium sous forme de tisane de paille de blé ou d'avoine. Mais il est difficile d'obtenir cet élément en dehors de l'avoine, de l'orge, du riz ou du son de riz. L'orge perlé, le riz ordinaire, la farine blanche, le gruau rapide, ne contiennent

pratiquement pas de silicium, cet élément ayant été détruit par le meunier moderne.

Voici d'autres sources de silicium :

Doucette	Romaine
Marjolaine	Tamarin
Carvi	Concombre
Laitue	Pissenlit
Panaïs	Poireau
Fraises	

Soufre pour la chevelure

Cresson	Radis
Raves noires	Capucine
Gibier tendre	Homard
Chou en salade	Chou de Bruxelles
Chou de mer	Oseille
Endive	Cerfeuil
Fèves en gousses	Chou ordinaire
Tisane de sauge	Oignon

Remarque : Une mince portion d'aliments riches en soufre suffit chaque jour. L'excès de soufre est dommageable à la santé. Un médecin fit un jour manger à sa femme deux bols de cresson d'eau pour souper. Ce fut une leçon pour les deux.

FLEXIBILITÉ ET GRÂCE DANS LES MOUVEMENTS, DEXTÉRITÉ DE LA MAIN ET DES DOIGTS PAR LE RÉGIME

Qui n'aimerait pas posséder cette beauté des contours, cette harmonie des formes, ce port imposant, ces mains jolies et cette grâce de mouvements qui caractérisent la femme au pied léger comme un zèbre et gracieuse dans ses mouvements comme un professeur de danse? Une démarche aisée, des traits mobiles, des mouvements légers, des chevilles flexibles, des tendons élastiques, un noble maintien, une tenue soignée, des manières agréables et un pas facile sont des attributs hautement désirables chez l'homme comme chez la femme et même enviés par les princes, les seigneurs et les reines. Quand la langue s'accorde facilement avec les lois de la phonétique et quand la bouche émet des sons, prononce des mots, des phrases et des périodes d'une façon impeccable, le discours a alors des qualités qu'on ne trouve pas dans les conversations d'un boucher bouffi de gras. Ces doigts vifs et habiles, ces mouvements agiles, ce toucher adroit, cet esprit éveillé et pétillant, cette pétulance, ces gestes gracieux, habiles, et ces dehors attirants que tout le monde admire, ne sont-ce pas là les attributs de la beauté, les résultats de la culture, de la discipline et d'un régime alimentaire correct? Voyez cette grosse dame qui tombe dans un escalier et qu'on transporte à l'hôpital en une masse d'os rompus; voyez cette femme qui tombe sur le parquet d'une salle de danse comme un sac de ciment, qui échappe et casse un plat dispendieux, ou

qui subit toutes sortes d'accidents à la maison, au bureau, ou sur la rue : est-elle un objet d'admiration ? Voyez-la à table, quand elle mange, et vous comprendrez tout. Comment une femme peut-elle être habile de ses mains et de ses pieds si elle mange des hydrates de carbone, des protéines et des aliments gras sans plus d'inquiétude qu'un boeuf dans l'auge à foin ? Comment peut-elle avoir des jointures souples et flexibles, des tissus fermes, une peau soyeuse, des joues vermeilles, une chevelure brillante, une tenue agréable, un maintien naturel, une touche artistique et une influence dynamique ? Cet homme bâti sur le modèle d'un baril de bière ne peut être alerte, souple et adroit dans un art quelconque. Ses boutades ne sont jamais prises, ses farces ne sont pas plaisantes, sa finesse n'a rien de vif, ses manières ne sont pas subtiles, ses habitudes n'ont rien d'enviable. Il n'a pas plus d'habileté dans son métier qu'une vache dans l'art de parler. Surveillez-le à table, et vous comprendrez.

La grâce gymnastique, la souplesse corporelle, la flexibilité de l'ossature, l'habileté manuelle, la rapidité des mouvements, l'ingéniosité de l'esprit, l'élégance des gestes et autres qualités semblables sont des attributs de beauté pour lesquels le régime alimentaire est quelque chose. Relisez le chapitre "Diète" pour perpétuer la jeunesse, raffermir les tissus et assouplir les muscles", page 124. L'agilité corporelle, l'élégance la grâce et la beauté prennent racine à la table à manger.

L'AMOUR EMBELLIT

“Le monde se meurt du manque d’amour”. La haine, la mauvaise volonté, la colère, le mal, la laideur et un régime alimentaire fautif, tout cela se marie bien ensemble. L’amour et la beauté vont de pair. L’amour est source de beauté, à condition que le régime alimentaire soit correct. La véritable épouse et la fille qui méritent leur nom possèdent certaines caractéristiques féminines que tous admirent, notamment la cordialité, la sympathie, la vivacité, la fidélité, la réciprocité, la foi, l’espérance, l’optimisme, l’amitié, la charité, la compassion, la douceur, la grâce, la persuasion, la courtoisie, l’affabilité, la piété, l’indulgence et autres qualités. La femme est et doit être l’esprit pacificateur au foyer et dans la société. Les caractéristiques féminines englobent toutes ces qualités. La femme est ou doit être polie, agréable, affable, cultivée, charmante, soignée, bien mise, idéaliste, raffinée, respectueuse, attentive, sincère, gentille; elle doit avoir l’air d’une dame. Son rôle est de pacifier, de décorer, d’embellir. Elle doit s’attacher à l’objet de ses soins comme une vigne à un mur. Elle doit être un ange en chair et en os. La force de la femme est dans sa grâce; son charme réside dans sa beauté; son influence est dans ses larmes et sa voix persuasive. Une vraie femme gagne une cause par ses larmes. La force de son témoignage est dans ses sanglots. C’est par son amour qu’elle gagne ses causes au foyer; elle les gagne devant le tribunal par ses larmes. Ses sanglots sont plus éloquents que la langue d’argent d’Ingersoll.

L'amour, qui émane de l'âme, est un artisan de la beauté. Une femme capable d'amour réel et profond, et possédant les qualités d'une vraie femme, est ce qu'on pourrait appeler une graduée de l'académie des immortels. Ses manières calmes et pacifiques, son air ingénu, son aspect gai, son attitude noble, son allure douce, sa personnalité aimable, sa main gentille, son visage agréable, sa poignée de main amicale, ses yeux sympathiques, ses goûts romanesques et sa voix douce constituent non seulement ses charmes personnels, mais aussi ses sources intarissables de beauté. Il y a de la grâce dans tout ce qu'elle fait. Elle est la fille de la Beauté, en quelque sorte une messagère céleste. Les forces conquérantes de la beauté se déploient dans sa peau, sa chevelure, ses manières, ses dispositions, ses yeux, son âme et son esprit. Elle plaît à tous et elle enchante. C'est une reine de beauté, pure comme la rosée, fraîche comme une source de cristal liquide, séduisante comme le soleil de mai. Les facultés supérieures intuitives de son âme lui parlent d'un régime alimentaire de beauté. Le choix de ses aliments n'est pas erroné. Elle vit tout près de la nature. Elle est dynamique, heureuse, satisfaite, joyeuse comme dans un rêve d'amour, grandissant sans cesse en beauté. Elle aime, et son amour est vrai. Le monde est pour elle un lit de roses et un ciel de félicité. Elle aime réellement.

Mais combien de femmes connaissent le véritable amour? L'amour vrai est dans l'âme. La beauté de l'âme est angélique; elle a ses racines dans le ciel. La beauté physique a les siennes dans le sang. Les femmes doivent cultiver l'amour véritable.

LES ÉVECTIQUES OU COMMENT DEVENIR INFLUENT PAR LE RÉGIME ALIMENTAIRE

Le mot "évectique" est dérivé du latin, *evehere*, qui signifie élever, améliorer, exalter. Tout moyen, toute méthode, habitude, discipline, étude ou diète alimentaire capables d'élever ou d'améliorer sont des évectiques. Dans ce livre, cependant, notre but principal est de traiter la question alimentaire dans ses rapports avec la beauté.

Certaines habitudes hygiéniques ont un effet merveilleux sur la beauté, la santé et les qualités de l'âme. On ne peut nier le mauvais effet qu'ont sur la santé et la beauté corporelle les breuvages intoxicants, les narcotiques, les toxines alimentaires, les fritures, les aliments morts, les adultérants, les acides et la contamination métallique, l'excès de protéine, de sucre, d'amidon, de gras, de soufre ou de sel de table. Une femme qui tient à son charme et à sa distinction doit toujours éviter ces aliments nocifs dès qu'elle constate leur présence et leur mauvais effet sur sa santé. Elle doit apprendre que la grâce ne se trouve pas dans la poêle à frire; qu'un noble maintien est hors d'accès pour une personne qui vit de protéines grossières; que les manières affables ne résident pas dans une cafetière; qu'un visage agréable ne se prend pas dans la purée de pommes de terre, la sauce grasse, la viande grossière, le pain blanc, le café ou le pâté. L'attitude calme, la tenue avenante, l'air engageant, le ton parfait, la mine gaie, l'apparence jolie, l'aménité et le charme, puisent leur essence dans le sang pur et parfait. Le bon

sang ne se fabrique pas de mets pauvres, de farine-fantôme, de sauce grasse, de fritures, de viande rhumatisante ou de pommes de terre frites. Les atours soigneux, les artifices de la toilette, les bijoux et les parures peuvent aider à embellir la personne, mais ils ne constituent pas la beauté. Qui peut appeler beau un singe ou un poteau de clôture, même s'ils sont parés des bijoux et ornements les plus beaux? On y voit quand même du bois ou du singe. C'est le sang parfait qui produit la beauté. Les dispositions agréables, la gaieté, le charme personnel, l'amitié et l'optimisme demandent du bon sang et un estomac alcalin. Un mauvais repas dans un estomac acide peut gâcher un beau visage et un teint frais dans moins de vingt-quatre heures. Voyez cette pauvre dyspeptique ou cette femme cynique aux rides laids, à la peau sale, aux yeux verts et aux tissus amaigris. Est-elle belle? Suivez-la au restaurant, examinez ce qu'elle mange et la façon dont elle mange. Tout de suite vous comprenez pourquoi elle a un visage simiesque, vous savez le pourquoi de ses actes et de ses paroles. La moralité charme; la grâce attire; l'aménité fascine; la douceur de caractère persuade; l'attrait engage; la fraîcheur tente; le magnétisme influence; et la beauté captive. Ces qualités désirables viennent du sang parfait; le sang parfait se fabrique d'une alimentation parfaite. On ne peut former de bonnes habitudes, développer des évertues esthétiques ou devenir influent dans le public quand l'alimentation est mauvaise. Une alimentation mauvaise est constituée d'aliments morts. C'est une diète qui rend l'estomac acide, le sang impur, les tissus

intoxiqués, les nerfs irrités, l'épiderme grossier, laid et bourgeonné, le cerveau morbide et le corps malade.

Les aliments mentionnés au chapitre intitulé "Diète pour perpétuer la jeunesse, raffermir les tissus et assouplir les muscles", page 124, sont ceux qui complémentent les évectiques et donnent de l'influence personnelle. On peut dire la même chose de ceux mentionnés sous le titre "Une diète dynamique pour les femmes distinguées", page 100.

CE QUI DÉTRUIT LA BEAUTÉ D'UNE FEMME

La plupart sont esclaves de l'habitude et ne veulent pas soumettre leur régime alimentaire au tribunal de la raison, aux exigences de la beauté, aux lois de la santé ou aux préceptes du charme personnel. La dictature du cercle social, l'anarchie des conversations, la gendarmerie du devoir, la police de la contrainte, le vautour social, le dieu du plaisir et le gérant de l'appétit, bien souvent les mènent contre le gré de leur jugement. Souvent nous mangeons et buvons des choses nuisibles à notre santé; nous le savons, mais nous le faisons uniquement par conformisme.

Les plus grands ennemis de la beauté sont les aliments morts, et leur conséquence, l'acidité. Tous les aliments morts, d'où provient l'acidité, détruisent la santé, la beauté, le charme, l'amour, le bonheur, le calme intérieur, la prospérité, le dynamisme et l'influence personnelle. En vérité, il n'est peut-être pas aussi important de savoir quoi manger que de savoir quoi

ne pas manger. La plupart des aliments qui n'ont aucune mention dans ce livre sont des destructeurs de la beauté, des sources d'acidité et des fomentateurs de maladies. Presque tous les produits de boulangerie, de conserveries et de laboratoires, les breuvages intoxicants, les aliments fabriqués industriellement et vendus dans les épiceries ou servis dans les restaurants, hôtels ou cafés, la majeure partie des mets surcuits ou frits à la maison, presque toutes les farines, céréales, charcuteries, la plupart des liqueurs douces, sont des destructeurs de la beauté et des fomentateurs d'acidité. Il est impossible à une personne de garder sa jeunesse, de préserver sa santé et de conserver sa beauté avec un régime d'aliments morts. L'acidité use le mécanisme du coeur et conduit à la salle d'opération. Le sel de table et l'acidité gastrique mènent à des troubles d'estomac, à des affections ulcéreuses et cancéreuses, et à la perte de la beauté.

Nous regrettons d'avoir à déclarer qu'il y a un fantôme dans chaque sac de farine blanche faite de blé soumis à des procédés chimiques et industriels. Les gâteaux, les bonbons, les liqueurs douces, l'amidon, les confiseries, sont comme le péché : doux au premier abord, mais finalement aussi âcres que le venin d'une vipère. Il y a une face de singe au fond de chaque plat de féculents, de chaque boîte de chocolat ou de confiseries. Croyez-le ou non. Nourrissez un rat exclusivement de farine de pâtissier : dans tout au plus trois mois il cessera son métier de rongeur pour de bon. Une diète d'hydrates de carbone, de protéines et de gras est un régime calorique. D'un tel régime résulte la laideur. Un régime calorique conduit à la

cour de divorce, à la misère, à la souffrance et à la froide et sombre fosse. Le régime calorique, au lieu de favoriser la santé, la beauté et le charme personnel, donne beaucoup de travail aux médecins, aux chirurgiens et aux directeurs de funérailles. Le régime calorique, pauvre en sels minéraux, détruit, lentement mais sûrement, le teint vermeil, la beauté de l'épiderme et de la chevelure; il met graduellement fin à l'influence et au charme personnels et fait d'une femme quelque chose de déprimant à voir; il lui ravit l'amour de son mari, la rend misérable et solitaire. Un régime d'aliments morts la conduit droit à l'hôpital ou à l'asile. Mais un régime de beauté prolonge sa vie, préserve sa beauté, garde son bonheur et augmente son influence au foyer, au bureau, à l'église ou dans le cercle social. Voyez les mangeuses de bonbons et les gloutonnes qui s'empiffrent de féculents, voyez-les à l'âge de quarante-cinq ans . . . , si elles vivent jusque là. Voyez les victimes de la pellagre, dans les Etats du sud, qui vivent du pain-fantôme des boulangers, de préparations à la farine blanche, de charcuterie de porc, de viande, de sauces, de marinades, de beignets, de café, de pâtés, de gâteaux et de bonbons! Voyez les gloutons de la protéine et des sucreries, avec leurs dents poreuses, leur estomac acide, leur pleine ceinture, leurs mouvements gauches, leur visage grasseyé et leur apparence stupide! Sont-ils beaux? Ce sont, sur cette terre, des pèlerins tristes et acides comme des marinades, laids, vieux et sombres comme des croque-morts.

La culture de la beauté, avec un régime alimentaire fautif, est une proposition oiseuse. Il n'est pas facile

d'avoir une bonne humeur avec un régime alimentaire calorique. L'amidon, le sucre, le gras, la protéine grossière, le café, le thé, le chocolat, le cacao, le kola, le café de céréales torréfiées, etc., rendent l'estomac acide, la substance nerveuse sure, la peau fade et pâteuse, la digestion fautive, les jointures raides et sensibles, les membranes catarrhales, la tête malade et douloureuse, le visage triste et les tissus remplis de tumeurs, de kystes, d'ulcères et d'affections cancéreuses qui maintiennent à l'ouvrage une nuée de médecins, de chirurgiens, de gardes-malades et de croque-morts, et qui gardent aussi nos portefeuilles vides. Quelle beauté y a-t-il dans la maladie? Il n'y a rien de charmant dans le cancer. Se faire opérer n'est pas un honneur. Le bistouri sanglant n'offre aucune joie. De quoi cela dépend-il? N'est-ce pas de notre appétit insatiable, de notre bouche fine, de notre gloutonnerie pour les féculents et les aliments morts? L'artiste du salon de beauté peut-elle garder belle une gloutonne avide de pâtisseries? Le médecin peut-il la maintenir en bonne santé? Le chirurgien est-il capable de la garder en deçà de la tombe? Peut-elle empêcher ses enfants de mourir, en appelant le guérisseur affilié à la Christian Science? Que peuvent-ils faire autre chose que de soulager le portefeuille? L'ostéopathe peut-il redonner la jeunesse? Le chiropraticien peut-il empêcher les jointures de devenir rouillées, raides et douloureuses? Au contraire, grâce à un régime alimentaire correct, une femme peut s'embellir et maintenir un poids normal, et cela, tout en mangeant des repas complets, trois fois par jour, tous les jours de l'année, si étrange que cela puisse paraître. Tout dépend

de ce qu'on mange. Ces tissus inutiles qui embarrassent une femme, ces féculents, ces bonbons, ces sucreries, ce gras et cette protéine grossière qui la rendent laide, ruinent son teint, assombrissent sa vie, empoisonnent son sang, irritent ses nerfs, abrutissent son cerveau, glacent son amour et remplissent son système de germes, de tumeurs, de kystes, d'ulcères et de cancers, sont les destructeurs de la beauté féminine. Un régime calorique est une meule à son cou qui la rend esclave d'elle-même, en fait la risée du voisinage et peut-être l'objet des railleries de son mari. Dans son ignorance involontaire, elle s'achemine inconsciemment vers l'hôpital, dirige ses enfants vers le cimetière, entraîne son mari dans la misère et se prépare des troubles matrimoniaux.

Dans un régime de beauté on puise un peu de tout : musique, poésie, art, dextérité, sagesse, charme, influence. Car un tel régime peut nourrir et soutenir le cerveau et ses fonctions. Mais il ne surgit aucune inspiration poétique du pain-fantôme du boulanger; l'esprit musical ne se trouve pas dans la viande rhumatisante; il n'y a aucun sens esthétique dans les pommes de terre frites; les cornichons et le café ne sont pas la norme du bon jugement et de l'habileté; l'intelligence ne réside pas dans les beignets; le génie ne se nourrit pas de crêpes; la santé et la beauté ne se puisent pas dans les féculents ni dans la saucisse embaumée; on ne se rajeunit pas dans la poêle à frire; le hachis n'est pas un fertilisant de la chevelure; le velouté de l'épiderme ne se trouve pas dans le sucre à la crème; les bocaux de confitures et de gelées qui sortent des laboratoires chimiques du manufacturier ne

contiennent pas le magnétisme et le dynamisme; les cosmétiques du sang n'ont pas leur source dans le lard; le macaroni ne recèle aucun charme; on ne nourrit pas les ongles avec du postum; le spaghetti n'a rien de prometteur pour le teint; la sauce n'a jamais rendu personne populaire; les bonbons ne contiennent pas une parcelle de vitalité; enfin, il n'y a pas de pilules qui soient une cure.

Il est profitable pour le compte de banque du manufacturier d'aliments que les femmes ajoutent foi à ses annonces dans les quotidiens, les revues et périodiques. C'est pour son profit uniquement qu'elles achètent ses produits, qu'elles les mangent et les placent sur la table pour leurs maris et leurs enfants affamés. A qui va l'argent quand l'homme, la femme et les enfants sont malades? Au médecin, au chirurgien, aux hôpitaux, au pharmacien et au croque-mort. Ce sont les magnats de l'industrie des denrées qui fournissent la clientèle aux médecins, aux chirurgiens, ainsi qu'aux entrepreneurs de pompes funèbres, eux dont les affaires pénètrent jusque dans le domaine de l'éternité.

Les gens, d'une façon générale, n'ont pas même le soupçon que l'acidité, les drogues et les aliments morts soient les causes de la plupart des maladies. Ils ne se rendent pas compte que pratiquement tout ce qu'ils mangent et boivent soit acidifiant. Même les aliments et breuvages que les chimistes appellent "basiques" sont acidifiants pour certains types. Nous savons d'une façon positive que l'aliment mort est la source-mère de l'acidité et que l'acidité est la cause du mau-

vais teint, de la chute des cheveux, de la propagation des germes, des maladies de peau, de l'obésité, des tumeurs, des kystes et autres maladies qui ruinent la beauté et disloquent les fonctoins organiques chez les hommes, les femmes et les enfants.

Un régime d'aliments morts est l'opposé d'un régime de beauté. Le régime d'aliments morts est acidifiant. Il contient diverses toxines, des acides, des impuretés, des adultérants, des miasmes, de la ptomaïne, des préservatifs, de la contamination métallique, des parasites, des bactéries, des tubercules, des champignons, de la poussière, des saletés, des effondrilles, des teintures, des effluves fétides, des corps étrangers et divers composés qui détruisent la santé et la beauté chez toutes les femmes. Une diète d'aliments morts ne contient d'ailleurs aucun des éléments de la vie ou de la beauté, ni les cosmétiques essentiels du sang, ni les pigments et les teintes de la beauté naturelle, ni les essences du charme et du magnétisme personnel, et encore moins les fluides à effet rajeunissant pour le corps et stimulant pour le cerveau, ni les substances nutritives pour l'appareil vocal et la facilité d'expression. La plupart des mets modernes sont appauvris, vides, maigres, décortiqués, morts. Voilà pourquoi nous les appelons des aliments morts ou des mets de mort : ils sont nuisibles à la santé, détruisent la vitalité, le charme personnel et la beauté. Si étrange que cela paraisse, il est malheureusement trop vrai qu'une femme puisse devenir aussi grasse qu'une bohémienne et aussi laide qu'un péché mortel, tout en ayant un régime d'inanition au point de vue des éléments essentiels à la vie; en dépit de sa gourmandise et de son

obésité, elle a vécu d'une ration de singe pendant tout le temps qu'elle a pris à devenir corpulente. Elle est suralimentée de calories, mais affamée de certains éléments essentiels. Elle manque de vie, de santé, de sels minéraux organiques; elle manque également de charme, de beauté, de fraîcheur et d'animation, tout en étant repue d'hydrates de carbone, de féculents, de liquides, de gras et de protéines toxiques. Comment peut-elle être belle, charmante et en santé? Comment peut-elle être une femme aimante, une voisine agréable, une chrétienne pieuse, une mère modèle? Son lot est la souffrance, son destin est la salle d'opération, son sort est un enterrement à brève échéance et peut-être aussi une plus grande misère par delà le tombeau. Qui sait? Ce qu'il lui faut, ce ne sont pas des pilules et des sérums, ce ne sont pas des opérations, ce n'est pas l'ostéopathe ni le chiropraticien, mais des aliments de vie, des substances qui facilitent l'élimination et la rénovation, des préparations alimentaires dépuratives et laxatives, du fer pour l'oxygénation, des cosmétiques du sang, de la nutrition pour l'épiderme, pour la chevelure, pour le foie et le cerveau, des toniques pour le système nerveux, en un mot, un régime de beauté selon les principes exposés dans cet ouvrage. Dès qu'une femme fait profiter son organisme des avantages d'un régime de beauté, elle allège la tâche de sa coiffeuse et donne du nom au salon de beauté qu'elle fréquente.

Il n'existe pas de minéraux utiles pour le sang dans une alimentation morte; les aliments morts ne contiennent aucun pigment pour la peau et les cheveux, aucun sel pour les sécrétions, aucune substance alcali-

ne pour les tissus acides, aucun sodium organique pour l'estomac malade, aucun sel de fer pour l'oxygénation des muscles, aucune humidité végétale pour les cellules assoiffées, pas de lécithine pour le cerveau et les nerfs, pas de vitalité pour le cervelet épuisé, pas d'énergie vitale pour l'ossature fatiguée. Les substances nutritives naturelles pour le buste, les fonctions glandulaires, l'épiderme, la vie sexuelle et la vigueur physique ne se trouvent pas dans les denrées communes et grossières.

Quel fer y a-t-il pour le sang dans les chaussons aux pommes? Y a-t-il de l'alcalinité pour le sang dans la levure et les breuvages au glucose embouteillés par les cupides manufacturiers? Quelles substances pour le sang y a-t-il dans le pain léger du boulanger? Quelles substances vivifiantes y a-t-il dans les biscuits faits de farine déminéralisée? Le boeuf desséché peut-il donner de la fraîcheur au teint? Quelle vitalité y a-t-il dans les bouillons du commerce? Quelles substances nutritives y a-t-il dans la semoule affamante? Quelle vie y a-t-il dans les brioches faites de farine blanche? Quelles substances nutritives pour l'épiderme y a-t-il dans les pommes de terre frites? Quelle nourriture pour la chevelure y a-t-il dans les petits pains aristocratiques? Les biscuits peuvent-ils aider la fonction intestinale? Y a-t-il du fer pour l'oxygénation dans le boeuf salé et drainé de sa substance? Y a-t-il du lustre pour la chevelure dans les choux à la crème? Quel émail peut-on trouver pour les dents dans les chaussons? Quel vernis y a-t-il pour les ongles dans le hachis? Quelles matières nourrissantes pour le buste y a-t-il dans la mélasse chargée de glucose? La saucisse faite de viande rhumatisante peut-elle mettre du tim-

bre, de la couleur et de l'émotion dans la voix de l'orateur ou du chanteur? Quels pigments pour le teint trouve-t-on dans les nouilles insipides? Peut-on trouver le lustre du globe de l'oeil dans le riz décortiqué? Les cornichons noyés dans le vinaigre peuvent-ils améliorer la circulation et le mécanisme du coeur? Quelle grâce peut-on tirer d'une farine ruinée? Y a-t-il, parmi les aliments morts de nos modernes cuisines un seul mets qui puisse promouvoir la beauté, la santé et le dynamisme d'une femme? C'est une impossibilité chimique absolue. L'aliment mort produit les affections cutanées, les vésicules, boutons, pustules, démangeaisons, l'eczéma, les rides, les yeux tachetés de sang, la mauvaise humeur, la nervosité et la maladie; il conduit à des opérations douloureuses et détruit la beauté. Un régime de beauté préserve la beauté. Dans l'aliment mort il n'y a pas de substance nutritive pour les jointures ou les glandes internes, pas de fluor pour la protection des dents, pas de laxatif pour les intestins paresseux. La grâce dans les mouvements, l'agilité des muscles, l'aisance d'action, la flexibilité des os, le brillant des ongles, le lustre des yeux, le timbre vocal, le luisant de la chevelure, la bonne santé, la fraîcheur, le charme et la beauté ont des racines qui boivent l'essence vitale à la source du sang. "Je vous ai donné toute herbe... Faites-en vos aliments", dit l'Eternel à Adam et Eve. Mais nulle part il n'a été dit aux hommes et aux femmes de manger des gaufres maigres, des friandises vides, de la farine blanche contenant des vapeurs toxiques de soufre et du plâtre de Paris dont on fabrique les gateaux-spectres, le pain-fantôme, les biscuits d'amidon inerte, et

les chaussons affamants. Nulle part Dieu dit à Adam et Eve de manger des mets falsifiés, des conserves de viande, des cornichons noyés dans le vinaigre, du sel de table favorisant le cancer, des bonbons nocifs pour le coeur, de la mélasse remplie de glucose, de la viande en boîte, de la charcuterie embaumée, du boeuf rhumatisant, du beurre contenant des adultérants et des centaines d'autres préparations destructrices de la beauté et qu'on ose appeler aliments.

Toutes les femmes s'intéressent à la beauté sous toutes ses formes. La ménagère est la plus grande réformatrice qu'on puisse désirer en matière d'aliments. Quand elle aura enfin décidé d'exiger une nourriture de beauté, pour elle et pour ses filles, et de refuser absolument d'acheter les denrées de manufacture, l'heure du millénium de la réforme alimentaire aura sonné. Une telle réforme est impérative si l'on veut empêcher le monument de la beauté et de la santé de tomber en ruine.

Quand la femme se décidera à exiger des aliments pour la santé et pour la beauté, des substances alimentaires pour la fraîche jeunesse, des légumes verts et des pousses fraîches dans sa diète quotidienne, des denrées qui contiennent des matières nutritives pour l'épiderme et pour le sang, des pigments pour le teint et des cosmétiques pour la peau, des sels minéraux pour l'élimination et l'oxygénation, pour la santé, le charme, la beauté, la jeunesse, la longévité, il n'y aura pas tant d'arrogants chevaliers de l'industrie des aliments dans la libre Amérique et il y aura moins de millionnaires ayant les deux mains dans les

goussets de chaque citoyen et s'appropriant l'argent du peuple en échange de denrées sophistiquées, frelatées, sans vie, sans substance, de composition frauduleuse et fourmillant de ferments de maladies; il n'y aura pas tant de magnats de la conserve qui pensent que n'importe quoi peut satisfaire l'estomac de l'oncle Sam pourvu que ce soit suffisamment malléable pour passer à travers l'oesophage!

La santé et la beauté reposent sur l'alimentation. Nos maladies proviennent surtout du sac de farine, de la poêle à frire, de la viande et de la cafetière. Le spectre de la tuberculose plane sur nos tables à manger et la goutte réside dans le chaudron. Il y a une face de singe dans chaque livre de farine blanche. Le diable de la dyspepsie vit dans la poêle à frire. La boîte de conserve rapporte beaucoup d'argent au chirurgien. Il y a des ferments d'ulcères dans chaque tasse de café. Les troubles mentaux sont l'apanage des buveuses de thé. Les bonbons et sucreries sont des douceurs qui rongent l'estomac et ruinent la santé et la beauté. La purée de pommes de terre, la viande grasse, la sauce, le café, le pain blanc et la tourtière peuvent en peu de temps remplir un gorille de rhumatismes et le rendre aussi repoussant qu'un pourceau et aussi dangereux qu'une trombe. Les fadaïses et l'eau de vaisselle des restaurants causent beaucoup de soucis et de travail aux chirurgiens. Peut-on fabriquer du bon sang avec du pain-fantôme, de la sauce grasse, des pommes de terre frites, du café, de la viande rhumatisante, de la soupe sans substance et de la croûte de tarte brunie? Combien de jours un rat peut-il vivre de victuailles rui-

nées de leurs propriétés nutritives? Faites vous-même l'expérience sur un rat, et vous apprendrez une leçon de diététique pratique.

Comme l'estomac n'a pas de dents ni de hache-viande, nous devrions prendre le temps de bien mastiquer les aliments, afin d'en extraire toute la substance.

Les toxines, teintures, acides métalliques, adultérants, préservatifs, etc., que contiennent les denrées de fabrication moderne ne sont favorables ni à la santé, ni à la beauté, ni à la jeunesse, ni à la longévité. L'aliment fabriqué industriellement est ruiné de plusieurs des seize éléments chimiques essentiels à la santé, à la beauté, à l'efficacité, à la jeunesse et à une vie longue et utile. Les éléments tels que calcium, fluor, sodium, fer, iode, chlore, magnésium, silicium et manganèse sont requis dans la diète de chaque jour aux fins de la santé, de la beauté, de la vigueur, de la jeunesse, de la vie, de l'activité et du dynamisme personnel. Ces facteurs de beauté sont malheureusement détruits par le meunier moderne, enlevés par le manufacturier de conserves, supprimés, anéantis, annihilés par le cuisinier. Les procédés employés altèrent l'aliment, détruisent ses vitamines et ses substances utiles. Alors, ces éléments qui devraient être une source de vitalité et de beauté sont jetés dans la poubelle ou l'évier par le cuisinier ignorant. On devrait savoir que ces éléments chimiques se trouvent précisément dans la partie superficielle des fruits, des grains, des plantes-racines, ou autres denrées que Dieu fait produire à la terre. Malheureusement, par ces procédés insensés, on prive le corps de ses sources de santé et de beauté.

Ce corps a besoin de fer pour le sang, de calcium pour l'ossature, de sodium pour l'alcalinisation et pour l'excrétion de l'acide carbonique, de chlore pour l'élimination, de fluor pour les membranes et autres structures solides, d'iode pour la désintoxication du cerveau et des nerfs, de magnésium pour l'hygiène interne et l'évacuation, de silicium et de soufre pour l'épiderme, les dents, les ongles, les cheveux et la protection de ceux-ci. Ces éléments sont nécessaires au foie, aux glandes internes; ils sont requis dans les suc gastriques, dans le sang, dans le pancréas, la rate, les reins, les poumons, enfin ils sont nécessaires à la beauté et à la santé. Or, c'est un fait, ces éléments sont quotidiennement jetés aux égouts ou dans la poubelle. L'homme est un pécheur d'une innocence déconcertante. Seules la misère et la douleur peuvent l'éduquer.

Ces aliments qui sont vidés de l'un ou l'autre des seize éléments nécessaires à la santé et à la beauté, ou qui contiennent des préservatifs, des adultérants, des teintures, de la contamination métallique, des miasmes, des corps étrangers, des poisons et des ferments de maladie, nous les appelons des aliments morts parce qu'ils détruisent la beauté, ruinent la santé, gâtent le teint, vident les portefeuilles, raccourcissent la vie, détruisent les espérances, corrompent la moralité, assombrissent la vie et tuent le bonheur.

L'aliment mort est la cause directe de l'acidité. Le ballonnement et la formation de gaz dans le système prouvent que l'estomac est acide. L'acidité affaiblit l'estomac et provoque les troubles digestifs. Les gaz dilatent l'estomac qui se transforme en un sac sans vie

et incapable d'aucune contraction. L'acidité ronge les parois de l'estomac et produit les ulcères, le cancer, l'induration, la constriction des parois, jusqu'à ce qu'un jour on s'aperçoive que les lendemains ne nous réservent que de la souffrance et un certificat de décès scientifique.

L'acidité contracte, dilate ou affaiblit le coeur jusqu'à ce qu'il arrête de battre pour tout de bon. Cela s'appelle la "maladie de coeur".

L'acidité autour ou dans les cellules nerveuses cause la névrite, la névralgie, ou autres maladies nerveuses qui ont reçu un nom grec ou latin mais qui n'ont jamais été guéries. Ce sont là des maladies d'origine diététique et qui peuvent être soulagées par le régime alimentaire scientifique.

L'acidité et les toxines non éliminées sont la cause de maux de tête, de troubles organiques du cerveau, d'inflammation cérébrale, de faiblesse mentale, de l'atrophie du cerveau, de la folie, de la démence, du caractère vicieux, de la mauvaise humeur, du meurtre, du crime, des querelles, des disputes, de la misère, des souffrances et des actes de sauvagerie. L'acidité et les toxines non éliminées peuvent causer une transmutation des fonctions cérébrales et rendre un homme fou furieux. La seule chose alors que les médecins peuvent faire c'est de surveiller le fou jusqu'à ce qu'il meure, se faire payer leurs honoraires et traduire leurs mots en grec et en latin. Grande est la science médicale!

L'acidité dans le tract intestinal ralentit le mouvement péristaltique, cause la constipation, la paralysie

intestinale, la colique, l'entérite, l'appendicite et autres maladies. Devant ces troubles graves le médecin est aussi impuissant qu'un porc sur une patinoire.

L'acidité dans les organes génitaux cause la dilatation de l'utérus, les fibroses utérines, le cancer, les maux menstruels, l'hystérie, les maladies féminines, la frigidité, les tumeurs, la stérilité; elle conduit à des opérations sanglantes. En face de ces maux le chirurgien agite son bistouri, les disciples de Murphy (1) font dépenser des millions par année, et ensuite un monument peut être élevé à l'honneur du charcutier de chair humaine.

La pyorrhée ne s'explique pas autrement que par l'acidité des gencives.

L'amygdalite est causée par l'acidité dans les amygdales. Dès qu'on les rend alcalines, les troubles disparaissent immédiatement et il n'est pas besoin de les enlever.

Quand le cerveau est acide, l'amour devient également acide. L'amour, chez le pessimiste, est un composé acide. Le pauvre homme alors n'est pas lui-même. Une femme dyspeptique, à l'estomac aigre, aux nerfs agités et à l'esprit probablement morbide, est faconnière, irritable, morose, critiqueuse et froide. Son esprit est malade, ses nerfs sont déchirés, ses dispositions sont désobligeantes. Son bonheur est emprisonné, sa dévotion est dans les entraves, son amour se porte sur des béquilles, sa beauté est enfouie, son charme est en-

(1) Grand chirurgien américain.

volé, sa langue est un dard, ses pensées sont moroses, son avenir est sombre, et l'amour de son mari est glacé. Car elle l'irrite inconsciemment et tue innocemment son amour pour toujours. Elle a beau tenter de le rapprocher, ses pleurs sont vains. Bientôt le dénouement se produit : un jour, il part avec sa sténographe, abandonne sa femme à son triste sort, et celle-ci pense ensuite que tous les hommes sont vils, mesquins et cruels. Et tout cela, à cause de l'acidité et des aliments morts. L'amour et son fredonnement, l'amitié, la beauté, les charmes féminins, ne vivent que dans un milieu alcalin. L'acidité fait rancir l'amour et détruit la beauté. L'acidité mène à des troubles familiaux et à des actes regrettables.

Les germes se reproduisent bien dans un milieu acide. L'acidité ronge la racine des cheveux et ceux-ci tombent. L'acidité contracte et durcit les structures de l'oeil et peut causer la faiblesse de la vue et peut-être la cécité. L'acidité produit l'induration des membranes de l'oreille et des filaments acoustiques, avec comme résultat la perte graduelle de l'ouïe. L'acidité affaiblit les veines et les fait se nouer pour former ce qu'on appelle les varices. L'acidité de l'ossature des pieds provoque la chute de l'arche et autres maladies des pieds qui défient la compétence des spécialistes. Car enfin, que peuvent faire les spécialistes pour nous, aussi longtemps que nous mangeons mal? Et quand on mange correctement, on n'a pas besoin de spécialistes.

L'acidité dans l'ossature dorsale cause le lumbago, la raideur et l'induration. L'acidité dans la structure

et le nerf des hanches provoque le sciatique et le rhumatisme ou autres maux douloureux qui se rient du médecin, de ses piqûres, de ses sérums et de son bistouri.

L'acidité détruit la beauté de l'épiderme, le lustre de la chevelure, l'éclat des ongles, le brillant des yeux, les nuances du teint, l'air de jeunesse, la souplesse des articulations, la flexibilité des os et la fraîcheur de la peau.

La goutte constitue rien autre chose que le durcissement et la contraction des tendons, l'enflure et la corrosion des articulations causées par la présence d'un acide dans ces structures.

Or, il y a pratiquement une vingtaine de sortes d'acides en circulation dans le système des divers types humains. Chaque type est sujet à des symptômes spécifiques d'acidité. Ceux-ci ne sont pas encore connus des écoles de médecine et des universités; ils n'ont pas encore été analysés et décrits dans les manuels d'enseignement ni dans les livres de médecine, et jusqu'ici ils n'ont pas encore été traduits en latin et en grec.

Pour les maladies causées par l'alimentation fautive, il n'existe aucune cure autre que l'alimentation correcte. Chaque femme doit apprendre à se guérir soi-même et à se faire belle. Cela peut se faire comme suit :

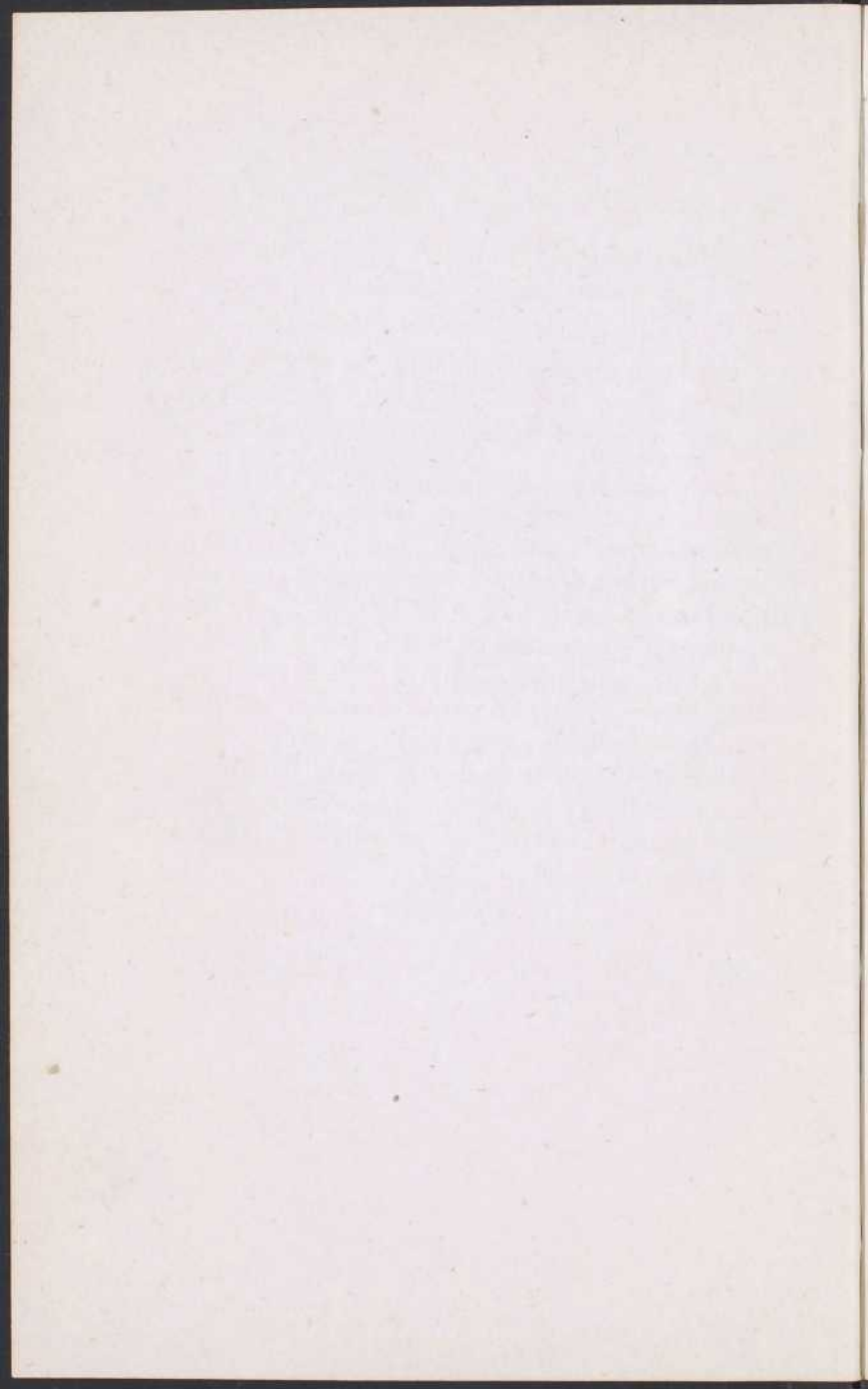
Laisser de côté tout aliment mort.

Rendre ses tissus et ses muscles alcalins.

Etudier les types chimiques humains afin de connaître son propre type et celui des êtres qui lui sont chers.

Etudier le diagnostic chimique, ou le bromognostic, afin d'être en mesure de comprendre ses propres symptômes et de manger suivant ses réels besoins.

La femme assez avisée pour suivre le système diététique exposé dans cet ouvrage sera surprise un jour de constater jusqu'à quel point elle y a gagné en beauté, en magnétisme personnel, en popularité et en amabilité. Les femmes dépensent des milliards pour les cosmétiques et autres soins de beauté; mais la philosophie et l'art de l'alimentation en vue de la beauté sont oubliés, ignorés, même inconnus. Les femmes devraient faciliter la tâche de l'artiste du salon de beauté en introduisant une diète de beauté dans leur vie quotidienne. Manger pour être belle ajoute à la joie de l'existence une merveilleuse gratification, au deçà et au delà de la tombe.



LA SANTÉ POUR TOUS PAR L'ALIMENTATION RATIONNELLE

Un exposé clair et précis du système extrêmement ingénieux découvert par le savant Dr V.-G. Rocine, le plus grand diététicien de tous les temps.

Ce livre a reçu des appréciations élogieuses :

"Qu'on veuille croire qu'il ne s'agit pas de recettes de charlatan. Tout est fondé sur une science sérieuse et parfaitement maîtrisée. S'alimenter rationnellement, c'est tout simplement choisir les aliments dont les constituants chimiques correspondent au tempérament chimique de l'individu qui les absorbe. Qu'on lise le livre et on verra ce que ça veut dire. Rien de rébarbatif dans l'exposé qui avance par étapes graduées d'où procède la lumière. Livre convainquant, agréable même par son humour contenu. Livre pour large public et qui devrait atteindre au grand succès."

(Rév. Père HILAIRE, o.f.m. capucin,
Le Messager de St-Antoine, Juillet 1945)

Ce livre est en vente dans toutes les bonnes librairies. — Franco, \$2.00.

BULLETIN DE COMMANDE

Les Etudes de la Nature Humaine, Enr.
8, rue Dickson,
Québec.

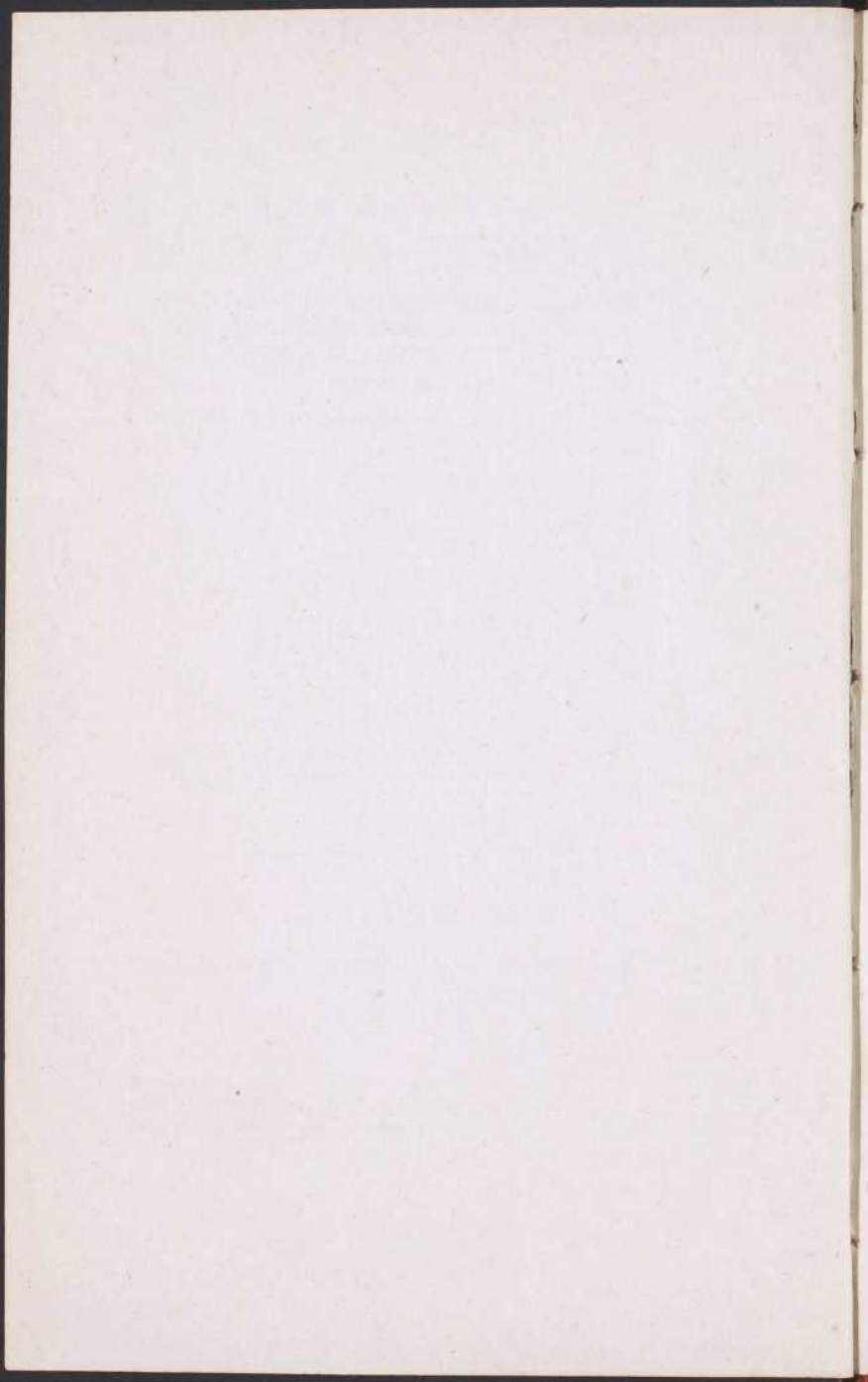
Monsieur l'Editeur,

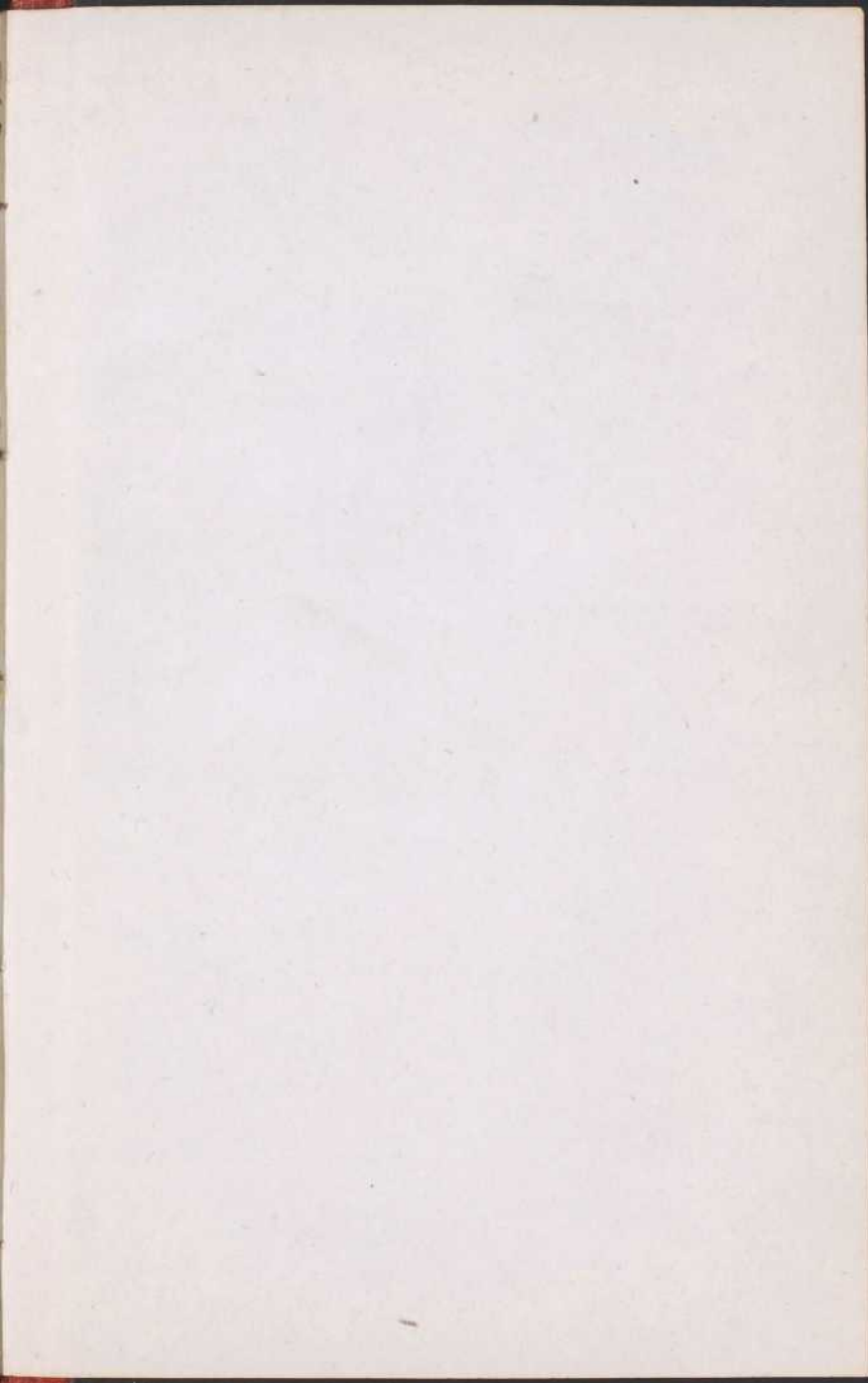
Ci-inclus la somme de \$2.00 pour laquelle je vous prie de m'expédier le livre La Santé pour Tous par l'Alimentation Rationnelle, contenant un exposé du système du Dr V.-G. Rocine.

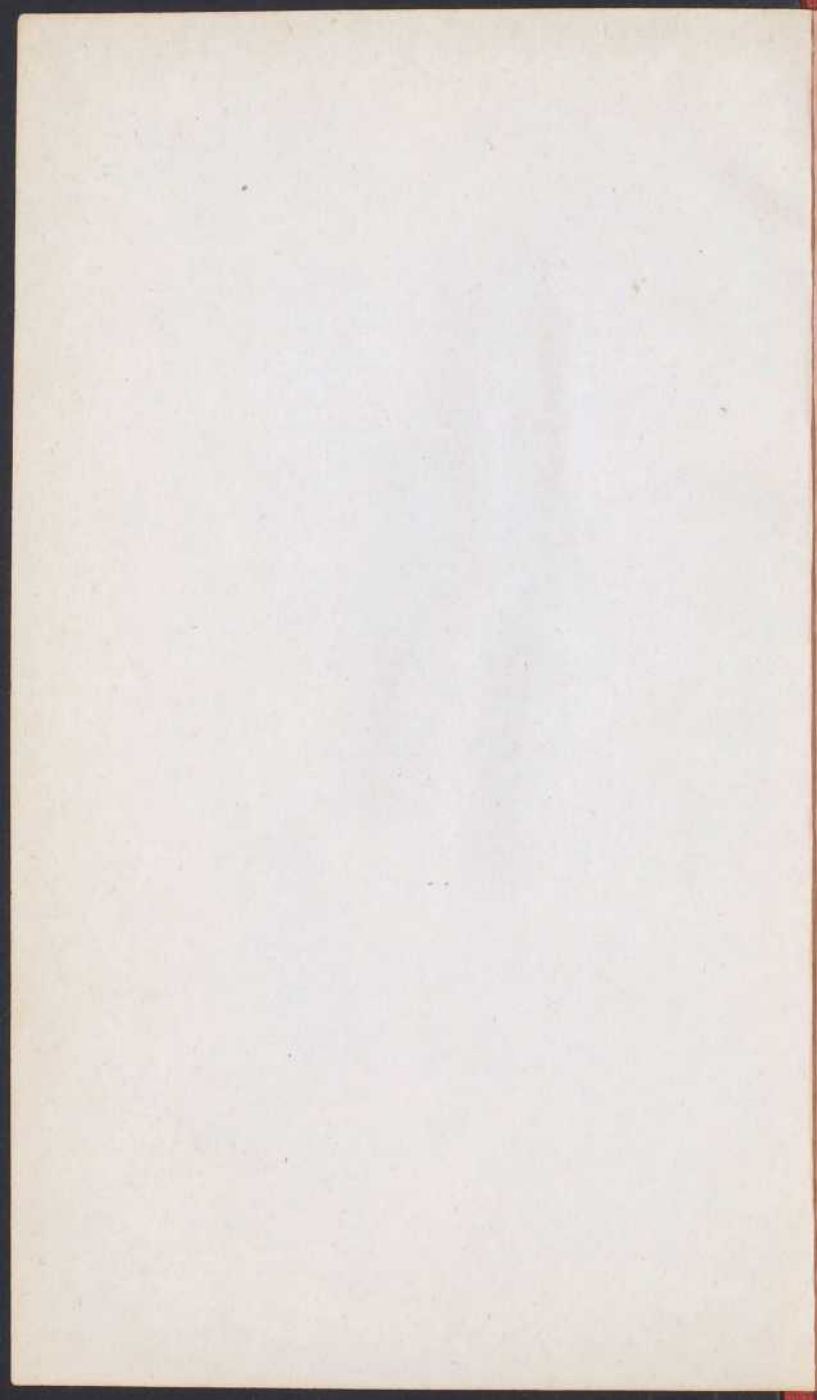
Nom

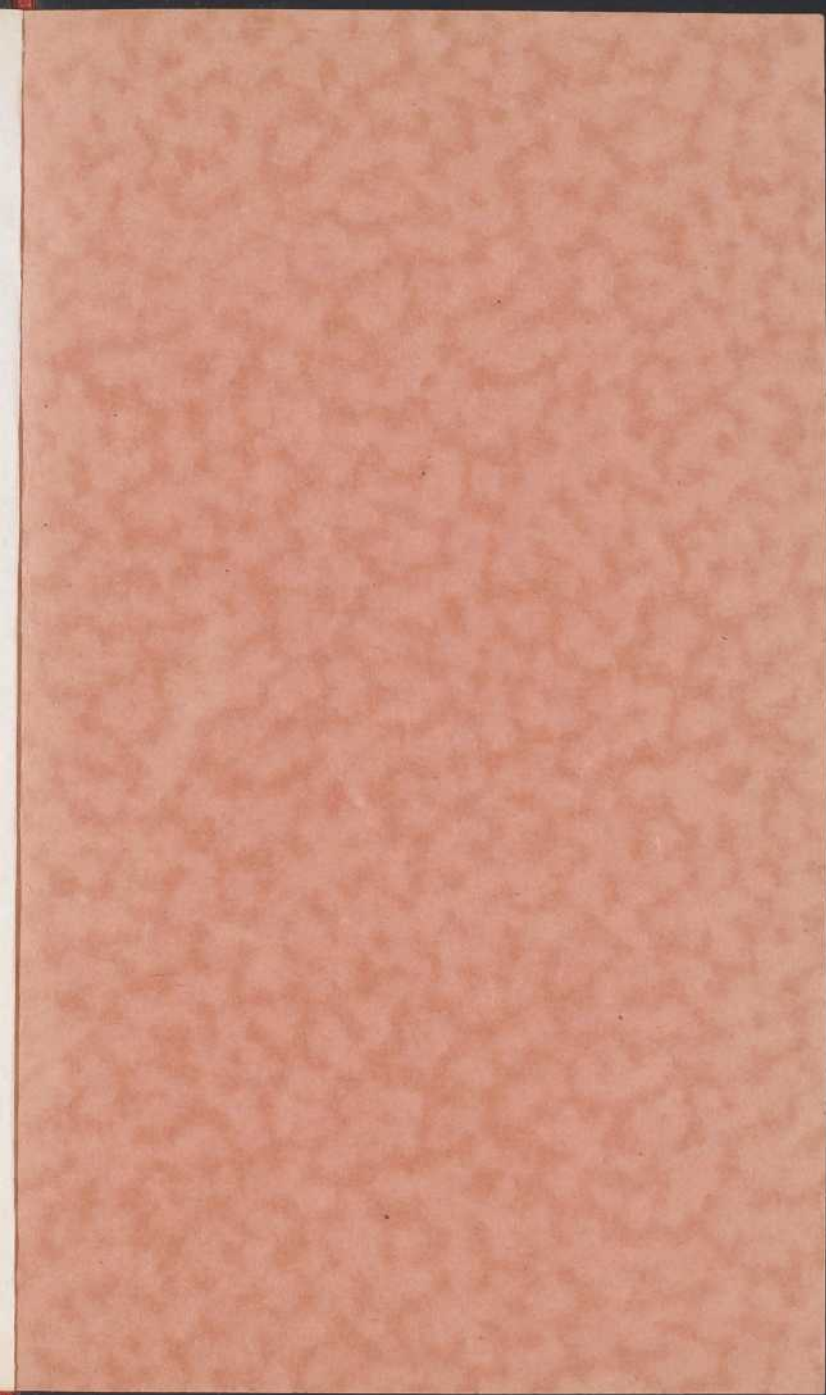
Adresse

.....

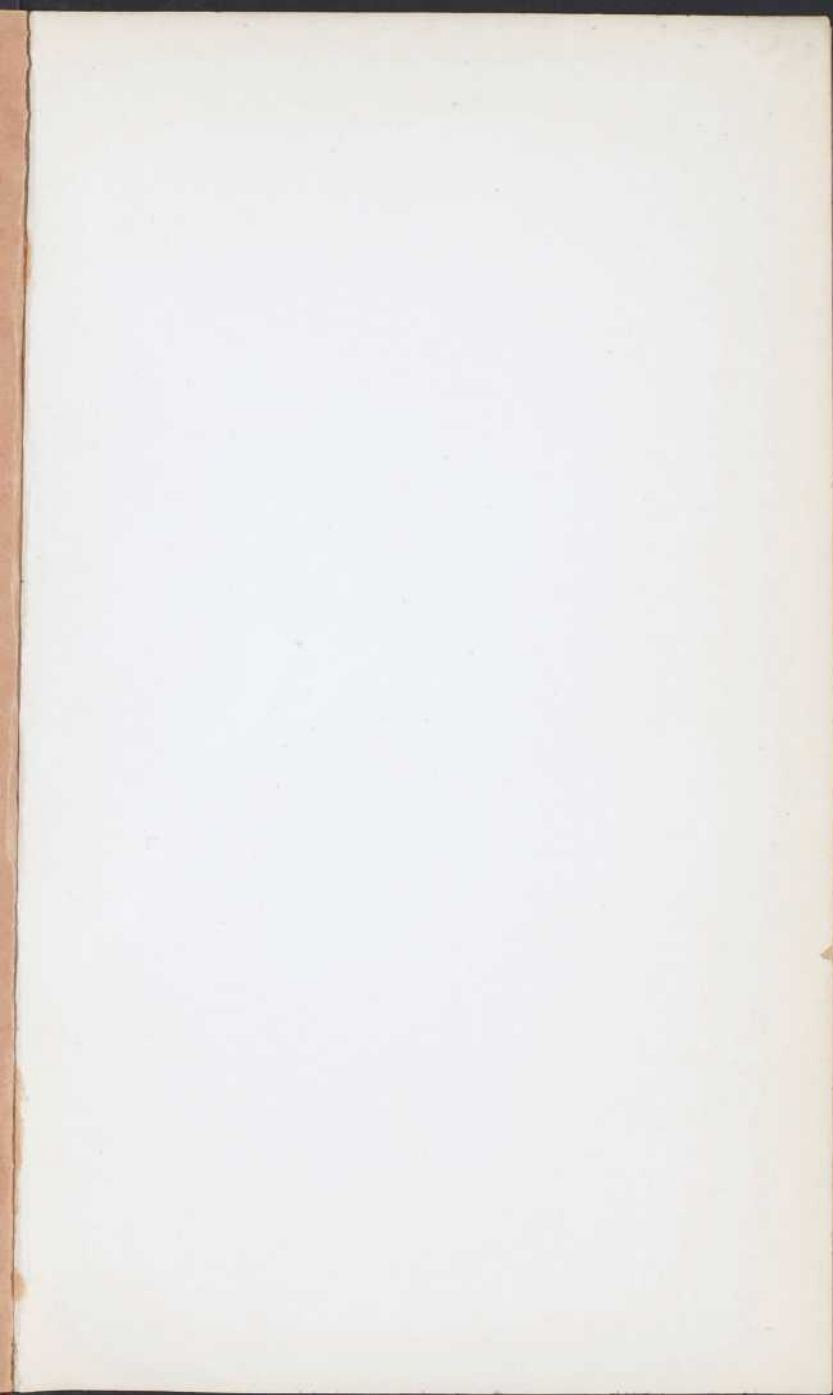




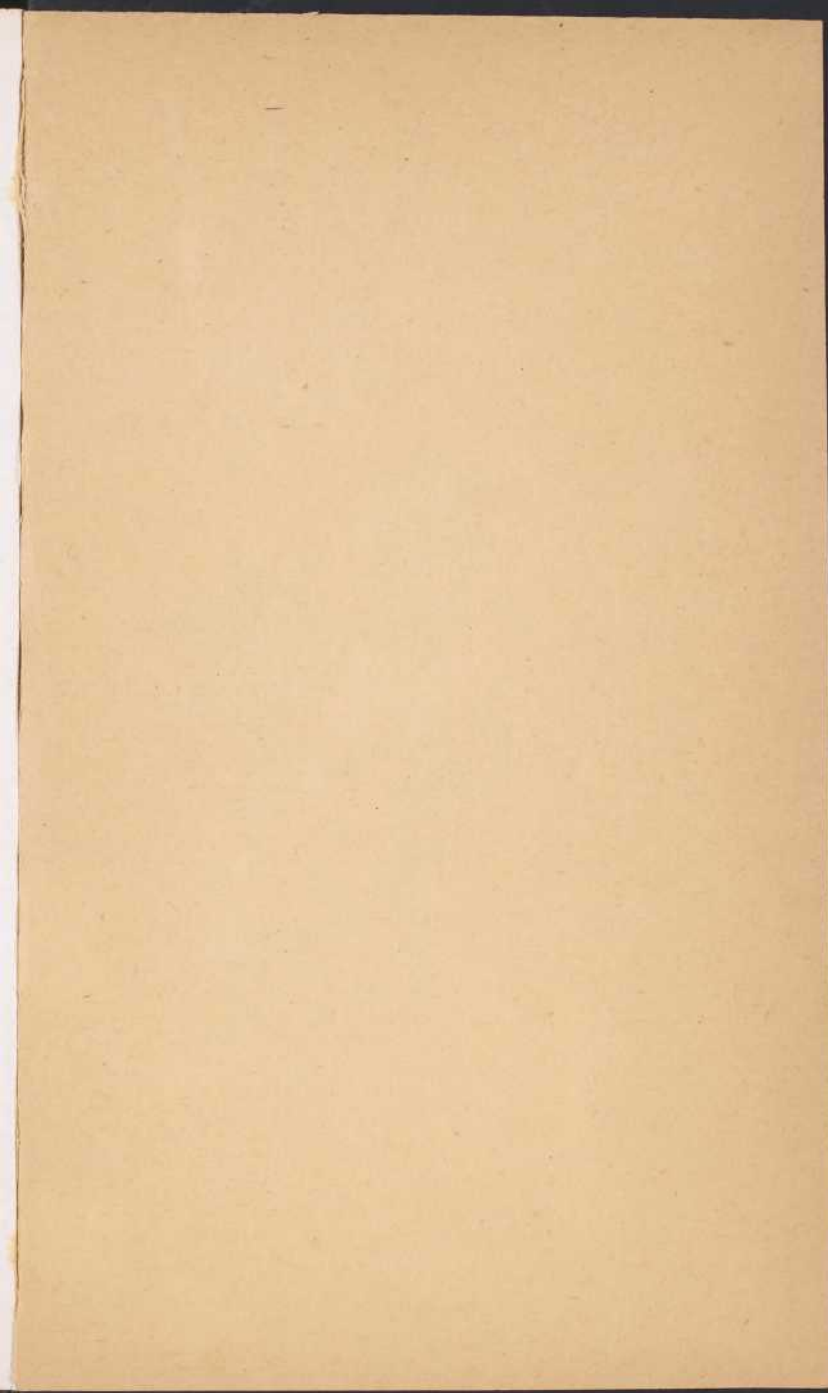


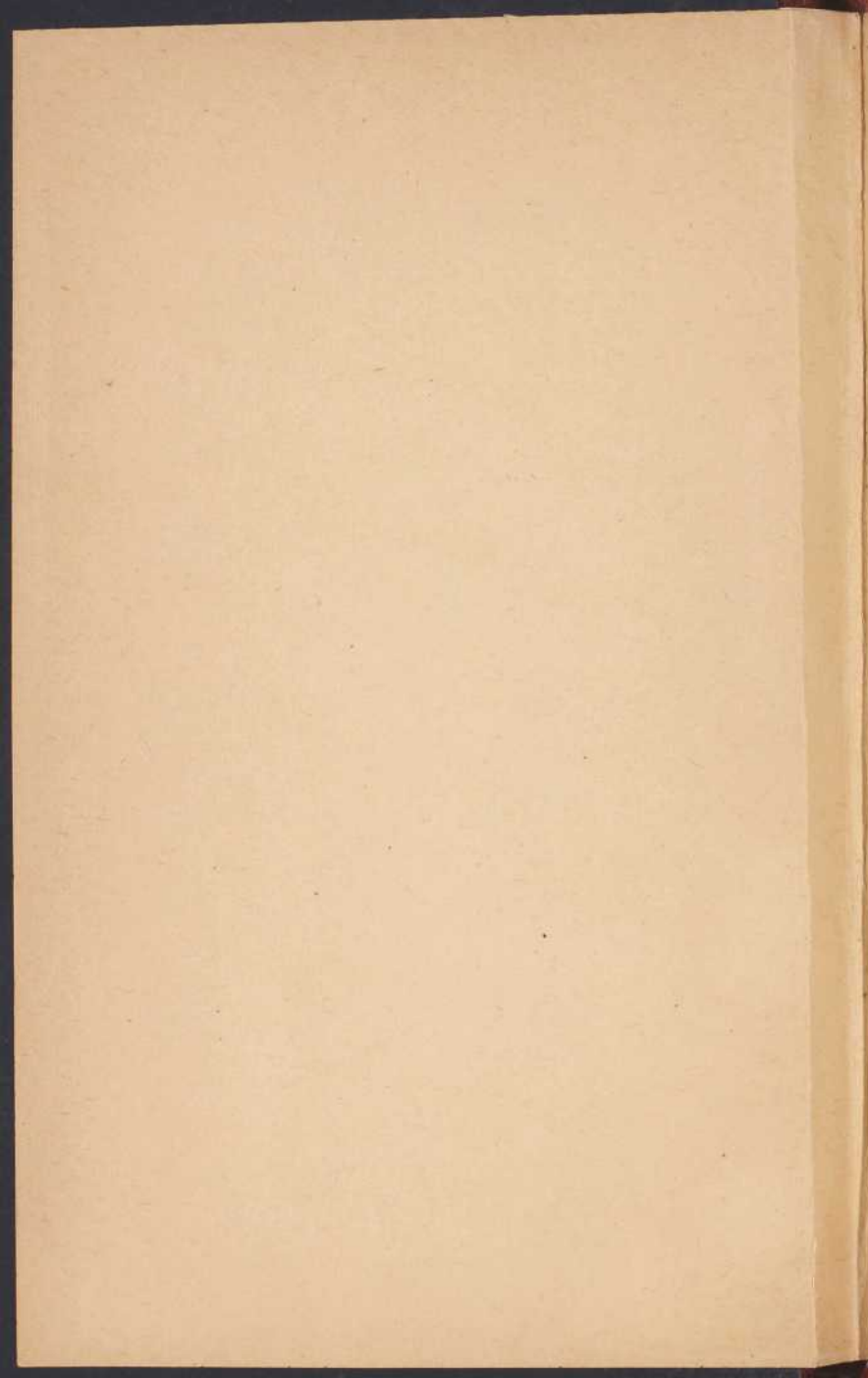


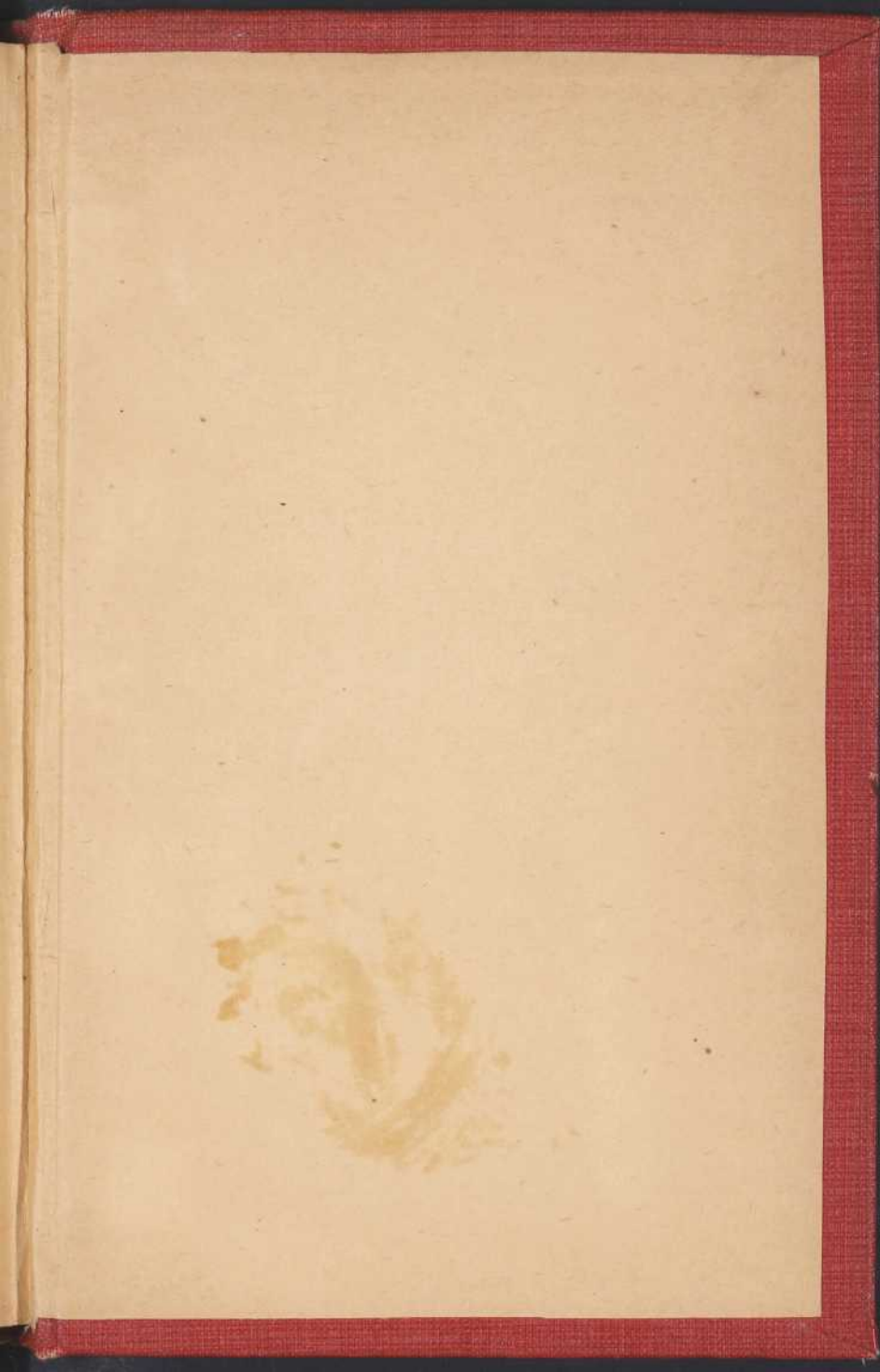












BNQ



000 489 378